

こころの悪循環から一緒に脱出しましょう！

ぐるぐる思考から抜け出すワーク

自分の物事の受け取り方を考えてみよう！編



このスライドの目的

自分の陥りやすい考え方や、受け止め方のクセについて気づき、
ぐるぐる思考から抜け出すお手伝いをすることを目的としています。

ぐるぐると同じ嫌な気持ちを繰り返してしまうことってありますよね。

嫌な場面や言葉を思い出して追体験したり、反芻したり…
自分でもどうしたら良いのか分からないままつらい気持ちの
無限ループに迷い込んでしまうことが誰しもあるかもしれません。

自分と同じ状況になったときに
他の人はどのように感じ、どのように行動するのでしょうか。
みんなで話し合い視野を広げ、新たな道を見つけていきましょう。

同じ事実でも**受け止め方ひとつ**でこんなに違う！

例：仕事でミスをした

●ポジティブな考え方

- ミスをしてしまったけれど業務確認の大切さを再確認できた。
- 初心に戻ってミスをしないように気をつけよう。



●ネガティブな考え方

- もう信頼は二度と取り戻すことは出来ないだろう。
- だらしない人間だと思われたに違いない。
- こんなこともできないなんて、だから自分はダメなんだ…



同じ事実に対しても受け止め方一つでこんなにも気持ちの方向性が変わります。

みなさんは普段どのような考え方をすることが多いですか？

ワーク 1

事実に対して**ポジティブ**な考え方と**ネガティブ**な考え方を二つ書き出しましょう。

例：予定を間違えてミーティングに遅刻した。

● ポジティブな考え方

1

2

● ネガティブな考え方

1

2

ワーク 1 の一例

事実に対して**ポジティブ**な考え方と**ネガティブ**な考え方を二つ書き出しましょう。

例：予定を間違えてミーティングに遅刻した。

● ポジティブな考え方

- 1 予定管理の大切さに改めて気付くことができた。
- 2 慣れてきて朝のTODOリスト作りを辞めていたが、再開してみよう。

● ネガティブな考え方

- 1 やるきがなくなってしまうと思われたらどう…
- 2 もう見放されたらどうから会社に行きたくない…

ワーク 2

ワーク 1 で書き出した内容をみんなでシェアしましょう。

● ポジティブな考え方

● ネガティブな考え方



ワーク3 ワーク2の振り返りをしましょう。

- 役立つと思った**ポジティブな考え方を**書き出しましょう。
- 他の人も自分と同じように
ネガティブな考え方を持つことを知りどのように感じましたか？
- **他の人の考え方**を知ってどのように感じましたか？



事実の**見方**や**受け止め方**で その後の自分の**気持ち**や**考え方**が変わる！

みんなで考え方をシェアしたことで
誰もが**ポジティブ**と**ネガティブ**の両方を持っていることに
気づくきっかけになったのではないのでしょうか。

また、一つの出来事に対して**多方面から検討すること**で
前向きな面を自分で見つけられること、
前向きな考え方を自分で選択できることに気づけたかと思います。

次は思考がその後の行動にどのように影響を及ぼすかについての
スライドを見ていきましょう。

思考がその後の行動に及ぼす影響

●ポジティブな考え方をした場合の次の行動

→明日からまた頑張ろう！とTODOリスト作成や予定確認など未来につながる行動を選ぶようになる。

●ネガティブな考え方をした場合の次の行動

→もう仕事に行きたくない、またミスするかも知れない…と思考の悪循環に陥り本来の力を出せずに萎縮したり、欠勤や遅刻などの行動につながっていく。

ネガティブ思考は**考え方のクセ**です

誰もが持っているネガティブな考え方ですが、
適切な範囲では危険を回避するために役立つこともあります。

ネガティブな考えは決して悪ではありません。

悪いことを先回りして予測する一種の生存本能とも云われています。

たとえば「またミスをしそう」と後ろ向きな想像をした後に
「ミスしないためにどうするか」を考えると最後はポジティブな考え方になり
「落ち込むだけで動けない」という悪循環にはまらないことができます。

次のスライドで

自分にどんな考え方のクセ【認知のゆがみ】があるのか知っていきましょう。

ここまでお疲れ様でした！休憩しましょう！