

こころの健康を保つために

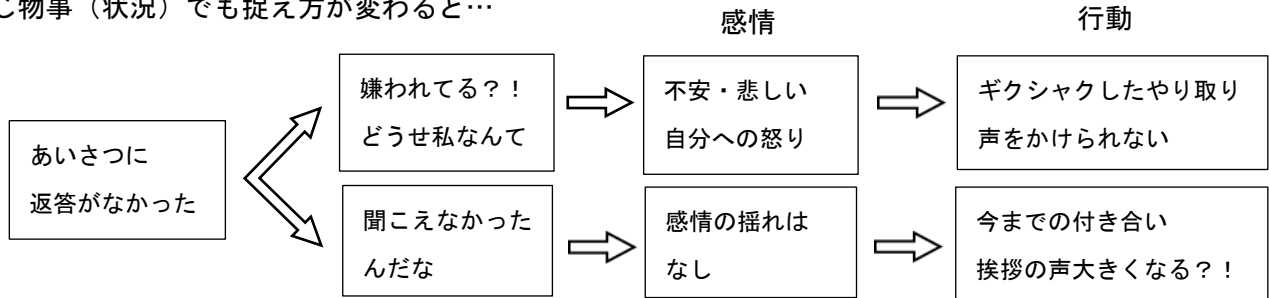
精神科認定看護師：渋谷るみ

コロナ渦にあり今までとは違った生活を強いられるなか、こころのバランスを崩す方も多いと聞きます。ストレスとうまくつき合うために、今回は自分をコントロールする方法をご紹介しますと思います。

◇リフレーミング

物事を見る枠組み（フレーム）を変えて別の枠組みで見直すこと。物事の捉え方を変えることにより気分や感情をコントロールする方法。

◇同じ物事（状況）でも捉え方が変わると…




◇代表的なリフレーミングの方法

①言葉の定義をかえてみる（マイナスな言葉でも前向きな面がある）

- ・ あきっぽい⇔興味・関心が多い
- ・ 優柔不断⇔自分の気持ちに正直、納得いくよう物事をじっくり選べる などなど

②行き詰ったとき「もし…だったら」と問いかけてみる


バザーの準備が
終わらない!



「友達の A さんだったらどうするだろう？」
→「A さんは一人で抱え込まず分担してたな。よし、得意な人に手伝ってもらおう！」

③時間枠をかえて物事をみる


友達との約束
寝坊で遅刻!



「未来の自分から見ると？」
→「失敗したけど今でよかった。これから大事なイベントはいくつもある。その時のために行動しよう！まずは目覚まし時計準備しようかな！」

④行き詰まった状況を解体してみる

私は
能力がない。



5H1W で問いかけ。Ex 「どんな能力がないの?」「いつもないと感じる?」
「どんな場面でそう思う?」「だれがそう思うの?」
→「できないことだらけと思ってたけど私にはこんな特技がある！」

リフレーミングについてご紹介しましたが“ポジティブであればよい”というものではないのでご注意ください（無理やり自分に思い込ませる必要はありません）。

リフレーミングは自分にだけでなく、ご家族やお友達などにも使えるものです。どうかお試しください。