



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【思考を変えて、気持ち、行動、 身体を変えてみましょう】 カウンセリング係：藤枝さおり

新年度が始まって1か月が経過しましたが、いかがお過ごしでしょうか。新しい仕事、新しい人間関係は、ストレスがたまりやすいものです。ストレスを感じる出来事が続くとネガティブな思考を持ちやすくなります。**思考は気持ちや行動、身体に影響をおよぼします。**

例えば、新しい仕事を覚えられず、上長に指導を受けたとき「自分はダメな人間だ」と考えると気持ちが沈み、上長を避け、眠れなくなるかもしれません。そんな時は思考を切り替え、「指導を活かして次は成果を出そう」と考えれば、落ち着きを取り戻し、前向きに仕事に取り組めるようになるかもしれません。心配ごと減り、結果として入眠がスムーズになるでしょう。思考を変えるには、**今の状況や考えを書き出したり、身近な人に相談したりすると**、問題への理解が深まり自分の考え方のクセに気づくことができます。

ネガティブな思考に捉われたときには、お一人で抱え込まず、是非、カウンセリングをご利用ください。



## 教えて (日健セ)

思考を変える時のコツはありますか？



1つは、「自分と同じ悩みを人から相談されたら、どのように答えるか」を考えてみることです。悩みを客観的に見ることができるようになりますよ。



もう1つは、深刻になりすぎず、頭の体操だと思って、思いを書き出してみることです。何度かやってみると、いろいろな見方が出やすくなりますよ。

健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>