

Cafe

腎臓は、血液中の水分や塩分、老廃物を濾過して尿を作る。この働きに異常が

一病息災

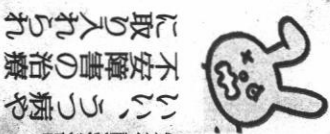
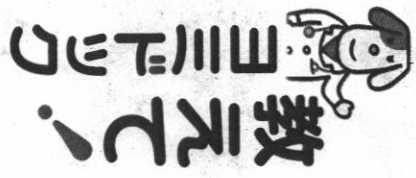
ごきず

症候群 ②

家猫八さん 46



職場のストレスはどうしよう？



「深刻になる前に、自分で更新しています。度以降の過去最多を4年連続件。調査を始めた1983年災と認められたのは10事が原因で精神障害となり、昨年年度仕

場もあります。厚生労働省による調査で体調を崩す

「気分や感情はなかなか意識的に変えられません。でも、自動思考による偏った見方や行動を客観的にとらえ直し、気持ちを楽にすることはできます。「認知行動療法」といって、うつ病や不安障害の治療に取り入れられています。」

偏った見方変えて楽に

考えや行動を見直す記入例



○今朝、上司にあいさつしたら無視された。私だめな部下と思われているのかも。顔を合わせたくないなあ。ヨミツク 心配ですね。でも本当にどうしようか。○つい考え過ぎちゃう。ヨ 「考え過ぎ」というより、考え方に癖がついているのかもかもしれません。様々な出来事に直面したとき、頭に自然に浮かんでくる考えやイメージを「自動思考」といいます。これが常に悲観的だと、ストレスをため込みやすく、睡眠不足や食欲不振などで体調を崩す場合もあります。

○具体的にとづめる。ヨ 先ほどの例でやってみましょう。状況考え気分、その後の行動と四つに分けてノットに書きます。状況は上ノットに書き、状況は上ノットにあいさつしたら無視された。「だめな部下と思われている」が考え、「悲しい」「不安」が気分、「上司を避ける」が行動です。そして、考えの部分について「本当にそうか？」と現実的なほかの可能性を考えてみます。上司は考え事をしたり、褒め不足だったのかもしれませんが、あいつを返さないから低く評価されているとは断定できません。上司は他の人にも同様の言動をしているかもしれ

「同僚や周りの人に相談する」という選択肢もあります。○なるほど。

ヨ 悲しい気分になった出来事を、こうして書いて整理し続けることで、物事を極端に解

判断する考え方が身につく

と、今よの心が健やかでいら

れると思いますよ。(安藤奈々／取材協力 堀越勝・国立精神・神経医療研究センター長・中尾睦宏・国際医療福祉大学成田病院心療内科教授)

ヨミツクは読売新聞の医療サイト・ヨミツクタ1のお医者さんキャラクターです。