

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 22 平成 24 年 5 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく  
お願いします！



今回のテーマは「悲観的な思考スタイルを克服する」です。

今年度初めてのメンタルヘルス通信です。はじめましての方もそうでない方もどうぞよろしくお願いいたします。

今回の通信のテーマは「悲観的な思考スタイルを克服する」です。何かに失敗した後で機嫌が悪くなったり、もっとひどい気分になったりするのには、失敗に対する悲観的な思考スタイルによるものかもしれません。この状態を引きずると、他の状況でもやる気が損なわれてしまいます。失敗に対する即座の反応（がっかりしたり、落ち込んだり）を断ち切り、悲観的ではない方向に考えを修正することが必要です。

## 教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

このバナーを  
クリック！

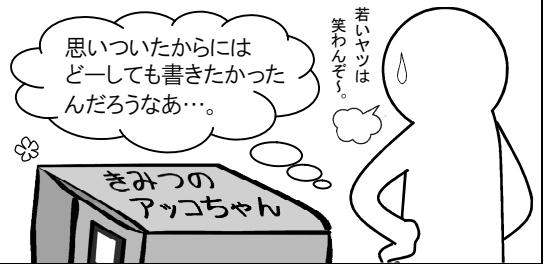
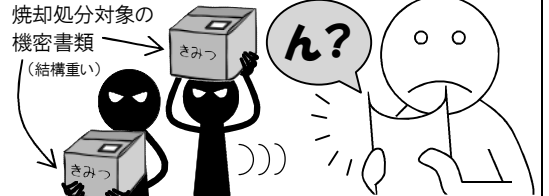
教職員メンタルヘルス通信

## 年に一度の大処分

年度末の職場からは大量のゴミが出ます。ただし、書類の廃棄には注意が必要です。



焼却処分対象の  
機密書類  
(結構重い)



## 「窮地で楽観的になる練習」

参考文献：実践入門ポジティブ・サイコロジー  
C. ピーターソン著、宇野力オリ訳 春秋社

あなたの上司（またはそれに匹敵する重要な人物）が、廊下であなたに挨拶もせずに通り返してしまいました。

あなたは当然、気分を害するでしょうが、それからどう考えるでしょうか？

左の質問のような状況に置かれたとしたら、あなたならどうするでしょうか。

なお、あなたは今まで職場（または学校で）十分よくやっており、あなたがまったくダメな人間なわけではないと仮定します。

あなたに必要なのは、悲観的な考えにどんどん陥ってひどくなり過ぎる前に、そうした考えを食い止めることです。



悲観的な人はこんな風に考えるかもしれません。

あの人(上司または先生など)は、私のことが嫌いなのだ。

私は嫌われて当然なのだ。

私はしょせんまったくダメな人間だし、相手もそう思っているのだ。

私をもっと頭がよければこんなことにはならなかったのに。

私はいつの日か、みじめに孤独のうちにこの世を去るだろう。

あなたは別のもっと楽観的な考え方をすることはできますか。（解説は裏面）

# 新人との会話 2012



いいね！ある中学校の職員室での雑談をもとに作成しました♡

## 悲観的な考え方に

## どのように素早く反論できるか



この設問の目的は、悲観的な考え方に對して、瞬間的に穏やかな（楽観的な）解釈ができるようになることです。「こんなのは言い訳だし、屁理屈だ！」と思う人もいるでしょう。

でも、生まれつきうまく反論できる人はいないのです。何度も試すことで素早く反論できるようになります。物事を「複眼で見る」練習にもなります。

注意したいのは、「悲観的な反応には（わずかながらであっても）真実が含まれている」可能性があるということです。残念ながら世の中には本当にひどい出来事も存在します。

楽観的になることは、その出来事の重要性を否定することではありません。また、悪い出来事を他人や状況のせいにしよとする責任転嫁することでもないのです。

さて、廊下ですれ違う人に絶対に挨拶をしてもらえる方法があります。それは、「こちらから大きな声であいさつをする」ことです。相手に無視させないようにふるまえばよいのです。試してみましょう。

### ★「反論」の一例★

- ・彼(彼女)は急いでいた。
- ・彼(彼女)は何か別の考えごとをしていた。
- ・彼(彼女)にとって、あの日はひどい一日だった。
- ・彼(彼女)は眼鏡をかけ忘れていた。だから、私のことに気がつかなかった。
- ・私が髪型を思いきり変えたから、私のことがわからなかったのかもしれない。

### 絶対に挨拶してもらえる方法



## その出会いは偶然ではないのです！

スタンフォード大学の J.D.クランボルツ教授が提唱した「計画された偶発性理論」(Planned Happenstance Theory) をご紹介しましょう。キャリア(職業人生)や人生は、あらかじめ計画したとおりの期待したとおりに決まらないうという現実があります。小さいころからの夢や目標が実現する人は、ほんの一握り(ある調査によるたった2%)です。実は予期せぬ出来事は、私たちの人生の重要な決断のきっかけになっているのです。こうした出来事を避けるのではなく、偶然を積極的に作り出し、私たちの人生に大いに利用しようとするのが「計画された偶発性理論」なのです。

参考文献：クランボルツ著 花田訳「その幸運は偶然ではないんです！」ダイヤモンド社、植島啓司著「偶然の子カラ」集英社新書

## 「計画された偶発性」が起こりやすい行動特性



〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

## 教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 2号館 11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター