

## ♥自分の考え方のくせを知って

過度の落ち込みを防ごう！

## ♥～ねばならない、～てあるべき！は要注意

「誰からも好かれなければ…。」「絶対失敗をしてはならない。」  
「優しい母親であるべき。」「男は弱音を吐いてはならない。」etc.  
極端に目標が高すぎると自分や周りを追い詰めてしまいます。  
～だといいな～、～にこしたことはないな～ぐらいに考えて  
ちょっとできたらその都度、達成した醍醐味を味わってください。  
達成感が次の目標に向かうエネルギーになります。

## ♥あなたらしい考え方とあなたを元気にする考え方

2つがとても大切です。

## ♥口角上げて、あなたを元気にする考え方見つけてください。

## 気になる症状のりませんか？

- ☐ 眠れない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 全身倦怠感、体調不良
- ☐ 原因不明の体重減少
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 急に泣きたくなる
- ☐ 不安・焦燥感、いらいら感、自責感
- ☐ 集中力の欠如(ミス、身だしなみ)
- ☐ 気分の日内変動がある

※周囲が見て「今までと違う、らしくない、何だかおかしい」

上記のいずれかが2週間以上続く場合は  
うつ病の初期症状の可能性があります。  
心療内科などの医療機関の受診や  
カウンセリングをお勧めします。



いいところが全くない人はいません。



欠点だと思っていたところが大切な個性だったりします。  
バカボンのパパ風「これていいのだ！」の思い切りが肝心



するのだ！

個性に

欠点を

心配性↓用心深い／マイナ  
ス思考↓批判力ある／融通  
がきかない↓几帳面／いい  
加減↓こだわらない／夢が  
ない↓現実的／考えが浅い  
↓楽観的／優柔不断↓慎重  
／自主性ない↓協調性ある  
／わがまま↓天真爛漫／わ  
りきり過ぎ↓理性的／おせ  
つかい↓世話好き／人情味  
ない↓合理的 etc.

なるのだ！

欠点は

みやざき心のケア研究会は、ひとりひとりが心の健康を保ちながら自己成長することを目指しています。

みやざき心のケア研究会

検索

10000
10000

ユーモアみやざき ノーモアうつ病

# 考え方を変えると

# 気分も変わる金

『笑顔がいちばん ☺ 元気にちなん』

発行元  
みやざき  
心のケア  
研究会

[www.geocities.jp/miyazakikokoro2001](http://www.geocities.jp/miyazakikokoro2001)

日南市 健康増進課
◎ これは、お金ではありません

## 考え方のくせをチェック！

あなたは、白枠の中にどんなつぶやきを入れますか？

やれるときや  
やる！  
やれないときや  
やる！  
が



くちは  
災いのもと  
愚痴は  
のもと



例えば

⑨ バカボンのパパ風に ⑨

自分の気持ちが楽になるように考えてみると・・・

やれるときや  
やる！  
やれないときや  
誰か  
やる！  
が



くちは  
災いのもと  
愚痴は  
一気  
のもと



ストレスは「こんなことくらい～」の小さいうちに対処するのがコツ！

一生懸命に頑張ることはとても素晴らしいことです。  
ただ健康を害してまでも頑張ることはおススメできません。  
困った時、疲れた時、助けを求めたり、誠実にお断りするのは頑張りが過ぎを防ぐ大切な力です。  
日頃からアサーションスキルを磨いておくことも忘れなく♡

※アサーションとは自分も相手も尊重して、自分の意見や気持ちをその場に適切な言い方で誠実に表現することです。

愚痴はみつともないとか、弱音や泣き言は誰にも言えないと我慢していませんか？  
抑え込んだ気持ちは、頭痛や胃痛などの症状や依存などの行動に表れます。心のSOSです。  
マイナス感情を吐き出すことは新しい気づきにもつながります。  
カウンセリングもひとつの方法♡

思い込みや偏った考え方がストレスを高めているなら  
見方を少し変えるだけで気持ちは軽くなります！