

## 疲れているときにでてくる「自分」

寒さも厳しい2月も終盤。これから、年度末・年度始めにむかって御多忙の毎日だと拝察いたします。みなさま、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？今回のテーマは、「ストレス感情とご自身の考え方のクセ」についてです。

### ストレス感情と考え方のクセをチェックするワークシート

白い得点欄に0-3点をつけて合計を出してみてください。

全くそうではない 0点    あまりそうではない 1点  
ある程度そうである 2点    全くそうである 3点

質問	得点	感情の傾向	考え方の癖の傾向
1 仕事が思ったように進まず、いらいらすることがある		A イライラ型 (怒り)	「べき思考」の傾向が強い。自分や他者に対し、「こうあらねばならない」「こうすべきだ」と決めつける
2 ミスを恐れ、行動が慎重になりすぎる傾向がある			
3 上司、先輩から注意されると、やる気が失せる		B オドオド型 (落ち込み)	「どうせ思考」の傾向が強い。物事を実際以上に大きな脅威と考えて落ち込んだり、緊張したりする。
4 失敗をしたとき「あるときこうしておけば」と悔やむことが多い			
5 1つの失敗もしたくないので、いつも緊張して仕事している		C モンモン型 (後悔/不安)	「青い鳥思考」の傾向が強い。ここではないどこかに、理想の状態があると思ひ、現実に集中できない。
6 自分の能力に自信がない			
7 将来に対し、漠然とした不安を感じている		D ヘトヘト型 (緊張/焦り)	「完璧思考」の傾向が強い。他人から悪く思われたくない。ミスをしたくないので、無理をしたり頑張りすぎたりする。
8 周囲の人が自分の考えをわかってくれず、イラつくことがある			
9 他人から無視されると、むかつく		E ムカムカ型 (嫌悪/諦め)	「読心思考」の傾向が強い。十分な根拠がないのに、他人や状況を決めつけて否定的に感じてしまう。
10 上司、先輩から叱られると、ずっと気にしてしまう			
11 周囲の人にいつも気をつかう			
12 店や銀行などで順番待ちするのは、イラつくので嫌いだ			
13 自分の価値観に合わない他人の言動には、失望する			
14 今の仕事は自分に向いていないと感じ、気がめいることが多い			
15 自分の意見に誰かが反論すると、相手に不快感を覚える			
16 気が小さく、心配性である			
17 誰に対しても気をつかう方だ			
18 行動の遅い人を見ると、イライラする			
19 優秀な人と自分を比較して、落ち込むことが多い			
20 仕事は絶対に手を抜かない			

得点上位の2つの型(感情の傾向)  
⇒あなたが陥りやすいストレス感情です

☆「クセ=傾向」というだけのこと。良い・悪い、失くしたいというものではありません。

縦軸にそって、AからEの項目ごと合計得点を出してみましょう

田中ウルヴェ京(2022)心の整えかた NHK出版より引用、一部を改変して掲載

### ◆「私」に優しい眼差しをむけてくれる「自分」がいますか？◆

私たちは「八方美人」という言葉に、風見鶏的でネガティブな印象をもちます。ですが、精神科医の中井久夫氏、芥川賞作家の平野啓一郎氏、脳科学者で医師の山鳥重氏は口をそろえて「私たちは相手や状況、対人関係の数だけ複数の顔を使いわけており、それが精神衛生的に健康でいられる秘訣」だと言われます(※)。そして対人関係だけでなく、私達はいつも自分の中の「自分」と折り合いをつけながら生活をしています。自分の中の「自己内会話」においても、その時の状況や体調、気分によって、自分に対する言葉がけの内容も口調も変わり、上記の考え方のクセも強く出る型が変化します。

そこで質問です。自分が失敗した、疲れた、ダメージを受けた、と思ったとき、辛い思いをしている「自分」に、やさしく労ってくれつつ「大丈夫だよ」といつてくれる「自分」は存在しますか？人は、失敗したと思ったとき、どんな他人よりも意地悪で残酷な「自分」によって二重にも三重にも自身を傷つけてしまいがちです。自己批判と自己疑念の嵐に飲み込まれそうときこそ、そのような体験をしている自分自身を労わり、優しくしていただきたいです。自分に対して優しくなれない、自分が嫌いだ、という方は、ぜひ自分の大切なひとが表の様な A から E の考え方で落ち込んでいるとき、どのように対応するだろうかとイメージしてみてください。そんな「自分」がヒントになると思います。いろんな考え方のタイプにあわせて、優しさや温かさを感じられる行動パターンをもっていることが、そのまま自分がとらわれている考え方のクセからの解放にもなるはずですよ。



(※)中井久夫(2011)「つながり」の精神病理 筑摩書房  
平野啓一郎(2012)私とは何か「個人」から「分人」へ 講談社  
山鳥重(1985)脳からみた心 日本放送出版協会