

## 疲れたところの休ませ方 ③ 考え方を試してみる！

今年度もあと少し。やり残したこと、やっておきたいこと等で慌しく過ごしていませんか。今回は、ストレスを抱えにくくするために自分自身の考え方のクセに気づいて、少し見方を変えてみることをお勧めします。

### ◆ こんな考え方をしていませんか？



### ◆ 心あたりがある場合は、ものの見方や捉え方を変えてみましょう！！

**「水はどのくらい入っていますか？」**

Step1 **“ありのまま”の事実**を捉える  
⇒ **「水は半分入っている」**

Step2 **肯定的**に捉える  
⇒ **「水はまだ半分も入っている」**

人の思考パターンは意識すれば、3か月で変えていけると言われています。まずは自分の**思考のパターン**に気づき、**正確に事実を捉える**ことに意識を向けていきましょう。



**看護学生心の相談室** 開設日時: 水曜日 12:00~17:00 (毎週ではありません)  
TEL : 090-3279-1603(無料)

詳細は、滋賀県看護協会 H/P (<http://www.shiga-kango.jp/>) をご覧下さい。