

相談室だよ

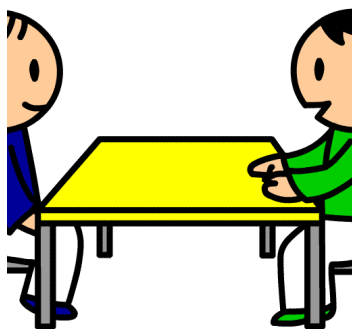
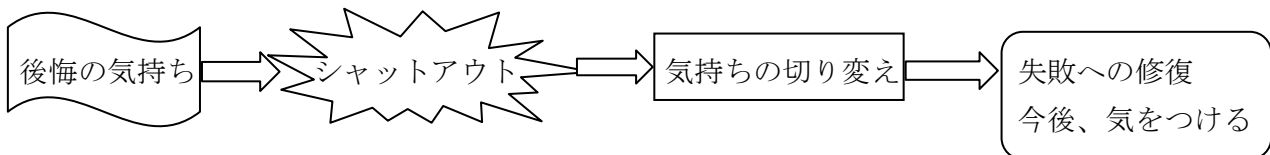
～後悔する気持ちをシャットアウトするには？～

「あんな事、言わなければよかった」、「なんであの時、間違えちゃったんだろう」など、私達は失敗したことを後悔することがよくあります。前向きな人ほど、「駄目だなあ」と自分を責め続けてしまいます。マイナス感情にとらわれると悪い部分にしか目がいかなくなり、ますます悪い状況を引き寄せます。後悔する気持ちを少しでも早く、自分の気持ちから切り離すことが大切です。ところが、マイナス感情にとらわれている時は、なかなかその状況から抜け出すことが難しいという経験はありませんか。

自分の思考や感情を違う視点から見ることを「メタ認知」と言います。マイナス感情をあえて自ら停止して、一段上から眺めてみるのです。そうすると、自分はどのような行動をとればいいのかが見えてきます。冷静になれば、「あんな事、言ってごめん」と当人に謝ることも出来るし、メッセージで伝えたり別の人に伝えてもらうことも出来るかもしれません。やってしまった間違いを補う行動のアイデアが浮かぶこともあります。

—気持ちを転換させるアイデア—

マイナス感情をいきなり、シャットアウトするのが難しいということもあるでしょう。そのような時は、①深呼吸する、②数をかぞえる、③数歩あるくなど身体を動かす、④お茶を飲む、⑤失敗しない人なんていないと自分に言うなど、自分に合ったやり方で訓練していただくことです。マイナス感情にとらわれないことが肝心です。



相談室へぜひどうぞ！

相談室：1階、保健室のとなり

毎週金曜日：11:00～19:30

電話番号：03-3641-0380

【予約は担任の先生か保健の先生までお願いいたします】