



健やか認知を目指そう！

ストレスへの対処法の一つとして「認知を変える」という話を聞かれたことがある方も多いのでは無いでしょうか？今月の健康管理センター便りには、思いがけないことに遭遇した時に思い出して頂けると、少し心がホッとする「認知」のお話です。

認知とは・・・？

→認知とは、物事への「考え方」や「受け止め方」のことで、個々人で差があります。ストレスを溜めて、イライラすることが多い人は、イライラ型の認知を、ゆったりしていて物事に動じないような人は、ゆったり型の認知をしています。予想もしないようなことに遭遇し、ガッカリきたり、イライラしたりした時、あなたの認知は、ストレスを受けやすい認知になってしまっています。

自分の認知のくせを知ろう！

→人間関係が悪くなった時、物事が上手くいかなくなった時、知らず知らずに自分自身を追い詰めていませんか？そこには必ず、自分自身の「我」や「ゆずれない信念」、「勝手な思い込み」が存在しています。そんな時には、**一歩ひいて自分自身を観察してみましょう。**「～しなければならぬ。」「～するべきだ。」「～のはずだ。」とあって、身動き取れなくなっている自分がいませんか？

認知のくせが出てしまったとき・・・

→ゆったりとした気分でもう一度、「他の考え方はないのか？」**ということ自分自身に問いかけるようにしましょう。**解決策はきっと他にもあるはずですが、そして、それは、外部の要因や他の人に改善を期待するよりも、自分自身の中で探した方が自分で実行でき、効率的効果的です。思いがけないことが起こって、ショックを受けた時、「もうダメだ。」とあって嘆き悲しむより、「では、どうしたら良いか？」を考える方が建設的です。右の例を参考に、状況や問題、その時の気持ちと考えを書き出し、別の考え方や行動についても記入してみましょう。自分自身の中に他の考え方をやる気持ちのゆとりが生まれます。頭の中だけでなく、紙面上に記入すると、はっきりと目で確認することができます。



健やか認知を目指そう！

→心身両面共にバランスの取れた考え方ができると、ガッカリやイライラといったマイナスの感情から大きなストレスを受けることが少なくなります。そのためには、自分自身の認知の癖に気づき、別の考え方をするようにしていく必要があります。八方塞がりの状態になった時、一歩引いて「他の考え方は無いのか？」と自問自答してみましょう。この自問自答が健やかな認知に近づく第一歩です。