



2025年
2月

Self NEWS

メンタルヘルス



周囲にあわせて自分の気持ちを抑えることは、スムーズな人間関係をつくるために、時々必要でしょう。でも、いつも言いたいことを我慢していたら、ストレスがたまってしまいます。今月は、“NOと言えないストレス”について考えてみましょう。



言いたいことが言えないストレス

～ 自分の気持ち、表現していますか～



暦の上では春に向かっていますが、まだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザも流行していますが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。

今月は、“NOと言えないストレス”をテーマにお送りいたします。毎日のメンタルヘルス対策に、ぜひお役立てください。

人から何かを頼まれたとき、「NO」と言える人はあまりストレスは感じないようです。反対に、イヤと思いながらも断れずに引き受けてしまう人は、ストレスをためやすいといえます。「NO」を言えないタイプは、自分の気持ちを抑えてまわりに合わせてしまう、いわゆる「よい子」の性格傾向です。

こうしたタイプは意外と多く、本人は「どうして自分の意見を言えないのだろう」と、悩みがちです。

周りの人たちの意見や考えに自分を合わせていくことは、決して悪いことではありません。しかし、納得しないまま無理に同意したり、自分の言いたいことを我慢して相手の要望を受け入れ続けると、どんどん不満がたまっていきます。

もしも、自分がこのタイプに当てはまるとしたら、不満はできるだけ小出しにするようにしましょう。ほかの人の言うことをすべて受け入れら

れる人なんて、いません。イヤだと思ったときは、できるだけ「NO」という気持ちを伝えることが大切です。逆に、周りに「いい子」になってしまうタイプがいたら、本音を言いやすい雰囲気をつくったり、何かを頼むときは無理をしていないか、確認するようにするとよいでしょう。

でも、言いたいことを言えるようになるのは、簡単ではありません。言えないから苦勞しているわけで、急に変わるのはハードルが高すぎますね。そこで、「比較的言いやすいこと」を「比較的言いやすい人」に尝试してみるから始めてみてはいかがでしょうか。

また、気持ちを抑えることに慣れてしまい、自分がなにか感じることを否定している場合もあります。そこでまず五感で感じることに意識を向けて、それを独り言でもかまいませんので、できるだけ口に出してみるようにしましょう。これだけでも、ずいぶんストレスが和らぐはずですよ。

「晴れて気持ちがいいな」「とても美味しかった」「疲れたな」など感じたことをどんどん表現すると、今の自分を感じる機会が増えます。そうすることで、ある日ふと、前よりも言いたいことが言えるようになっていく自分に気づくでしょう。



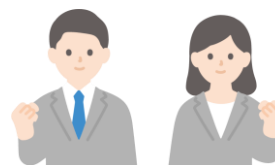
♡ 心の知恵袋

4分の行動が「やる気」を生み出す ズーニンの法則

やらなければいけないと思いながら、「めんどくさい」「やる気が起きない」と、ぐずぐずと先延ばしになってしまうことはありませんか。こんなときは考えても無駄、「やる気が起きるまで待とう」と思っても、それは永遠に訪れません。

イヤだと思っても「とにかく手をつける」のがコツです。仕事を始めれば、不思議なことにやる気も出てきます。そんな経験はないでしょうか。

「最初の4分間がうまくいけば、その後もうまくいく」という心理法則があり、提唱者の心理学者、レナード・ズーニン博士の名前から「ズーニンの法則」と呼ばれています。



作業をすることで私たちの脳の側坐核が刺激され、意欲の元となる神経伝達物質のドーパミンが分泌され、やる気のスイッチが入ります。「やる気」のエネルギーを0から1にするのはたいへんでも、2から3、さらに4から5へと進むに従って、作業は継続しやすくなるわけです。

この作業興奮は5秒程度で始まりますが、継続とともにドーパミン刺激は増えて、やる気はどんどん高まります。くどくど考えるよりも「とにかくやってみる」ほうが早いことも多く、まずは4分だけ「さっくり」と試してみてください。

心の健康相談 Q&A

Q 仕事でメンタルをやられて涙が止まりません。普段はポジティブな方だと思のですが、今回はどう対処すればいいのかわかりません。

A 仕事でショッキングなことが起きてしまい、いつもと違って、今回は対処の仕方が分からないほどおつらいのですね。

通常のことなら対処できたとしても、「どうしても自分では対応できない」といったことが人生では残念ながら起きてしまいます。

そんなときには「誰かに相談すること」を検討



してみてください。相談もできないほどつらい、何もできないときは休みましょう。何もかも無視して休むことをとにかく最優先します。するとエネルギーは少しずつ戻ってきます。

異なる考え方、見方ができたり、ストレス解消法を試したり、気持ちの整理もできるようになるでしょう。数日、休んでも回復しない時は、専門家にご相談してみてください。

「心とからだの相談室」のご案内(無料)

Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。

MAIL



support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内にご返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。