

## Lecture 頑固な思い込みと柔軟な考え方

ストレスをストレスに変える評価の1つに、頑固な思い込みがあります。

例えば、同じ男にふられた少女Aと少女Bの場合で考えてみましょう。少女Aは「もう生きていけない」と思い、少女Bは「次の男を見つけよう」と思いました。2人の違いはどこから生まれたのでしょうか。

少女Aは、「私はすべての人から愛されるべきだわ。なのにどうして……」という思いが強くなり、「もう生きていけない」と思ったのかも知れません。

少女Bは、「そりゃ、愛されるに越したことはないわ。でも、すべての人から愛されるなんてことはないわ」と思ったのかも知れません。

つまり、同じ出来事でも、受け取り方が違えば、感情や行動も変わってくるのです。

	出来事	受け取り方	感情や行動
少女A	男にふられた	すべての人から愛されるべきだ	もう生きていけない
少女B		すべての人から愛されるとは限らない	次の男を見つけよう

受け取り方には、頑固な思い込みと柔軟な考え方があります。

頑固な思い込みは、しばしば客観性を欠いていたり、合理的でなかったりします。そして、それがストレスの原因になります。

「Work 3 頑固な思い込みチェック」であなたの中の頑固な思い込みを調べました。8点以上はかなりひどい思い込みです。5点以上はすこし注意が必要です。

頑固な思い込みを柔軟な考え方に変えると、ストレスが解消し、感情や行動が変化します。次の7つの法則をベースにして、頑固な思い込みを柔軟な考え方に変えましょう。

1	「本当に大変なことなんかそんなに起こらない」
2	「すべてのことは起こるべくして起こる」
3	「人間は間違いをおかすものだ」
4	「一方だけが悪いということはない」
5	「もともとの原因なんかわからない」
6	「自分の感情を決めるのは自分の思い込みである」
7	「絶対ということはありません」