

ストレス対処法(セルフトーク)

ちょっとしたことで先生から怒られた場合

また俺だけ
怒りやがって

また怒られた..
もうだめだ

今度は気を
つけよう



セルフトークとは..
「心の中の口ぐせ」
その人の受け止め方があらわれる

セルフトーク、3つの原則

～バランスのとれたセルフトークとは～

①論理的に考える

「いつもひどい目にあう」→「そうでもない場合もある」

②「いま、ここ」で考える

「明日のテストどうしよう・・・」→「今できることをやろう」

③ありのままを受け止める

「なんであいつばかり」→「他人は他人」

バランスのとれたセルフトークを身につけることで、
普段のストレスが軽減されるといわれています

バランスのとれたセルフトークを考えよう

～朝の登校前に～

昨日の部活で先輩に
けっこう怒られたなあ
今日も
部活があるなあ……



バランスのとれたセルフトークを考えよう

マイナスの
セルフトーク

学校・・・
行きたくないなあ
②「いま、ここ」で考える

ぜったい今日も
怒られるよ・・・
①論理的に考える

あの先輩が
いなければなあ
③ありのままを受け止める



バランスのとれたセルフトークを考えよう

バランスの
とれた
セルフトーク

部活は部活
とりあえず
学校に行こう

②「いま、ここ」で考える

部活がきついのは、うちの学校だけじゃないよな

①論理的に考える

すぐ怒る先輩だしなあ

③ありのままを受け止める

