

第3回 「思考のクセ」を知る



介護事業者の メンタルヘルス

垣内イズブ けあ人財アカデミー合同会社代表

垣内イズブ プロフィール

けあ人財アカデミー合同会社・代表として、介護職の人財育成・メンタルヘルスケアに取り組んでいる。前職のパナソニック エイジフリー(株)で16年勤務し、介護付有料老人ホームの運営と人材育成の経験に加え、成功心理学・コミュニケーション心理学と言われるNLP(神経言語プログラミング)トレーナーとして、管理職育成・介護職員育成・メンタルヘルスケア研修、介護職のカウンセリングなどを実施している。

仕事上でミスをした時、「いつも私は失敗する」「全て私のせいだ」となどと考え、落ち込んだり不安になります。また、きちんとミスの原因を考え、

同じミスを繰り返さないようはどうすればよいかもいます。後者のような考え方でできればよいのですが、前者のようなタイプの方には、そのような「思考のクセ」があります。代表的な5つのパ

ターンを紹介します。

①独断的推論

「〇〇かもしれない」「〇〇にちがいない」と、悲観的な予測をたててしまます。例えば自分がそばで誰かがひそひそ話をしていると「私の悪口を言っているにちがいない」と勝手に相手の心

を読み過ぎ、一方的に決めつけて傷ついたり落ち込んでしまします。

②べき思考

「こうするべきだ」「こうあるねばならない」と、厳しい基準を作り上げてしまい、自分にも部下にも完璧を求め、その結果満足感を得られず自己嫌悪に陥ってしまいます。

④全か無か思考

物事を極端に「全か無か」「白か黒か」「良い

まい。

例えば「目標は常に100%達成しなければいけない」「仕事は常にレベル通りにしなければいけない」など、厳しく求めすぎて自分も部下も疲弊してしまってもあります。

③レッテル貼り

ちょっととした失敗体験から、「自分は何をやってしまった」「いつも自分は失敗する」と考え、その結果「自分は駄目な人間」などとレッテルを貼ってしまいます。

⑤自己関連づけ

身の回りで起きる良くない出来事を何でも自分の責任と考え、自分を強く責めてしまう考え方です。例えば職場で事故やトラブルが起きた時に、「自分のせいだ」と考へ、自分を責めてしまい、必要以上に重荷を背負い込んでしまいます。

以上のよろな「思考のクセ」に当てはまるところがあるなど気づいた方は、そういう傾向があることを認識していただけます。この根底には完璧主義があります。時に、「あの思考のクセ」が出てきたなど一度立ち止まって、どういう風に考へると上手く進むかなと思ふの切り替えをしてください。また、ご自身は全く該当しなかつた方や、職場の中にはこのよも、うな思考をする人がいることを認識して、思考を切り替えるられるように関わってあげてください。

※次回は、思考の切り替えについて紹介します。