



手にしたいことを間違えるとストレス対策も間違える

ほしのぶメールマガジン <magazine@hoshinob.com>

2022年3月22日 11:11

返信先: ほしのぶ admin@hoshinob.com

To: ほしのぶ [redacted]@gmail.com>



人生をもっと素敵に変化させる小さなきっかけ

ほしのぶメールマガジン

2022年3月3日号

[redacted] ほしのぶさん

こんにちは。ほしのぶです。

今日はお届けしたメルマガは

手にしたいことを間違えるとストレス対策も間違える です。

それでは、おたのしみください。

何を目標にするか、何を手にしたいかによってがんばり方も変わります。
だから、当然、手にする結果も変化します。
さまざまな目標の立て方がありますが、
その中に『避ける目標』というものがあります。

『避ける目標』とは、
「しない」とか「やらない」などの
「ない・not」を含む言葉で表現される目標です。

例えば、
「嫌いなあの人に会いたくないな」と考えたとします。

そのあと、あたまに思い浮かぶのはどんなことでしょうか？
きっと、あたまの中で、
思い出したくもないはずの
嫌いなあの人顔を思い浮かべて、

嫌いなあの人行動パターンを
シミュレーションしてしまうのではないのでしょうか。

「しない」ためには、
それを「している」のを思い描かないといけないし、

「やらない」ためには、
「やっている」ところを思い浮かべないなりません。
だから、
嫌いなあの人に会わないためには
思い出したくもない
嫌いなあの人と会うところを思い浮かべるしかないのです。

シミュレーションが功を奏して、
ストレスになる嫌いなあの人に会わないで済んだとしても、
あたまの中が嫌いな人のことで占領されてしまっている。
こう考えてみると、
『避ける目標』は、
ストレス対処には適していない可能性が高いということがわかります。

ストレス対処の基本は 手にしたい結果を目標にする

今が超満足な状態であれば、ゆったりまったりのんびりできます。
動く気にならないというか、超満足な状態に浸っていたいみたいな感じです。

でも、「なんかもう少しこうしよう」とか「これがちょっと嫌だな」とか、
満足ではない状態になることがあります。
すると、なんかそわそわしてりして...
のんびりしている気にならなくなってしまふ。
これがストレスです。

つまり、満足したい気持ちがストレスをつくりだしているということ。
だから、ストレス対策は満足に向かう目標をつくることから始めます。

- 後悔しないように
- 無駄にしないように
- 迷惑にならないように

こうやって、「ない・not」が入る目標になってしまったときは、
「しよう」とか「やろう」の目標にしてみます。

慣れるまでは難しく感じるかもしれません。
でも、難しいと感じることは
自分にとって大切なことだどこころに響いたことです。
難しいと感じれたのならぜひがんばってみてください。



お知らせ

カウンセリングルーム クリオネの家の主催で

- 人間力に磨きをかける講座が 7月からスタートします
- 行動に変化を起こすカウンセリング講座が 5月からスタートします

どちらの講座も、ほしのぶ（星野伸明）が講師を務めます。

詳しくはホームページをご覧ください <https://mcounseling.or.jp/consultation>

ライフコースコーディネーター 星野伸明（ほしのぶ）

webマガジン <https://hoshinob.com/>

一般社団法人マスターリーカウンセリング協会 <https://mcounseling.or.jp/>

カウンセリングルーム クリオネの家 <https://kurione.org/>



このメールは送信専用アドレスからお送りしています。

購読の解除はこちらから。
購読中止

MailPoet