

社会人基礎力

#13-3 ストレスコントロール力
～ストレスと上手に付き合う方法 (2)

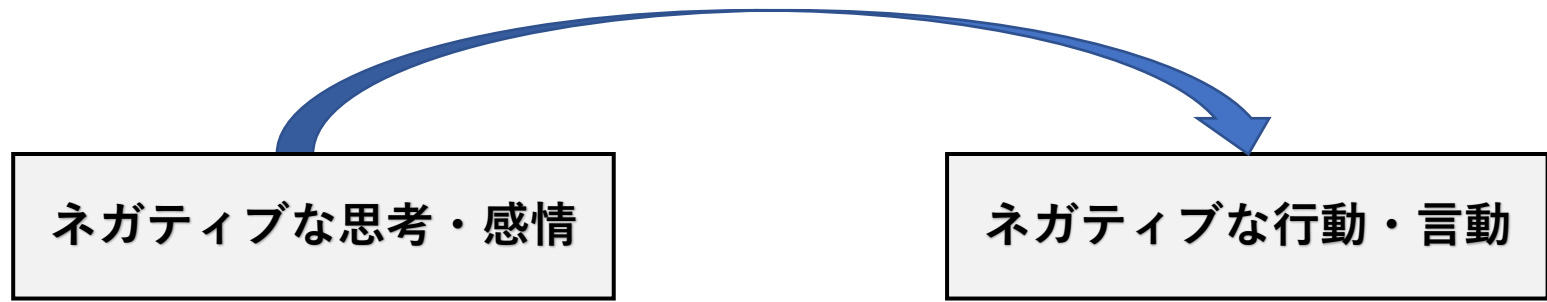
ストレスと上手に付き合う方法(2)

(2) ネガティブな言葉は使わない

「モノの見方や考え方」は「行動や言動」に現れます

したがってネガティブな感情は、ネガティブな言葉
になって現れます

これを図示すると次のようになります



ネガティブ思考の人は『**どうせ…**』とか『**ダメだあ…**』
という言葉よく口にします

これでは、益々ストレスは大きくなります

このような場合はポジティブな言葉、
『大丈夫、何とかなる！』
『とりあえずやってみるかあ！』を**意識して多用**すると
ストレスが軽減されるのも事実です



ところで…

ネガティブ思考は悪いのか？

今までは、「**ネガティブ思考とストレスとの関係**」について考えて来ました

確かにネガティブ思考はストレスを引き起こす大きな原因であるといっても差し支えないと考えます

しかし、ビジネスパーソンにとっては**メリット**もあります

たとえば、

- ・失敗するんじゃないか（失敗を恐れる）
- ・この計画は危険だ…

などは、金融系の融資に係わる人はもちろん、
職場で起こり得る **リスク回避** のために必要な考え方です

要するに、ストレスとの関係を除外するなら
ネガティブ思考は決してデメリットだけではなく、**ポジ**
ティブ思考とのバランスの問題であると考えられるのでは
ないでしょうか

ポジティブ思考な人の行動・言動特徴を真似てみる

| | ポジティブ思考な人 | ネガティブ思考な人 |
|---------|--------------------------|--------------------------|
| 表情 | 豊か | 豊かではない |
| アイコンタクト | 相手の目に合わせる | 伏し目がち |
| 身振り手振り | 良くする | あまりしない |
| うなづき | 大きい | 小さい |
| 物事の捉え方 | 楽観的である 『大丈夫!』 『何とかなる』 | 悲観的である 『どうせ』 |
| 他人との対比 | 対比しない 『自分は自分』 | 対比することが多い ～優劣をつけたがる |
| 自分への評価 | 自分の強みに気づいている | 自分の強みに気づかず 欠点ばかりに目がいく |

ストレスと上手に付き合う方法(2)

(2) ネガティブな言葉は使わない

「モノの見方や考え方」は「行動や言動」に現れます

したがってネガティブな感情は、ネガティブな言葉
になって現れます

ネガティブな言葉は無意識のうちにストレス反応を
引き起こすだけでなく、ネガティブな感情を強化し
ます (ネガティブスパイラル)