

社会人基礎力

#13-4 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 (3)

ストレスと上手に付き合う方法(3)

(3) ストレスの真の原因を明らかにする

ストレスは誰にでも起きるものです
それは、「解釈を変えること」や「ネガティブな言葉は使わない」ことである程度、解消・軽減することはできます

しかし、**真の原因にたどり着き、それを解決**しなければ、まるでモグラ叩きのように、また同じストレスを抱えるようになります

では、真の原因にたどり着き、解決するにはどうしたらいいのでしょうか

その一つの方法が「**なぜ？（それが起きて
ているのか）**」を**数回繰り返す**ことです

そうすることでストレスを引き起こして
いる真の原因にたどり着き、**ストレス軽減**
のための**効果的な対策**を立てることが
できるようになります

たとえば、Aさんが健康診断を受け、「 γ -GTP」という項目に異常がみられたとしましょう

γ -GTPは、肝臓の健全度を測定する項目ですが、基準値を超える「**原因**」は100%「**過度な飲酒**」です

医師は「**対策**」として**お酒をやめるよう**言います

確かに原因は過度な飲酒です

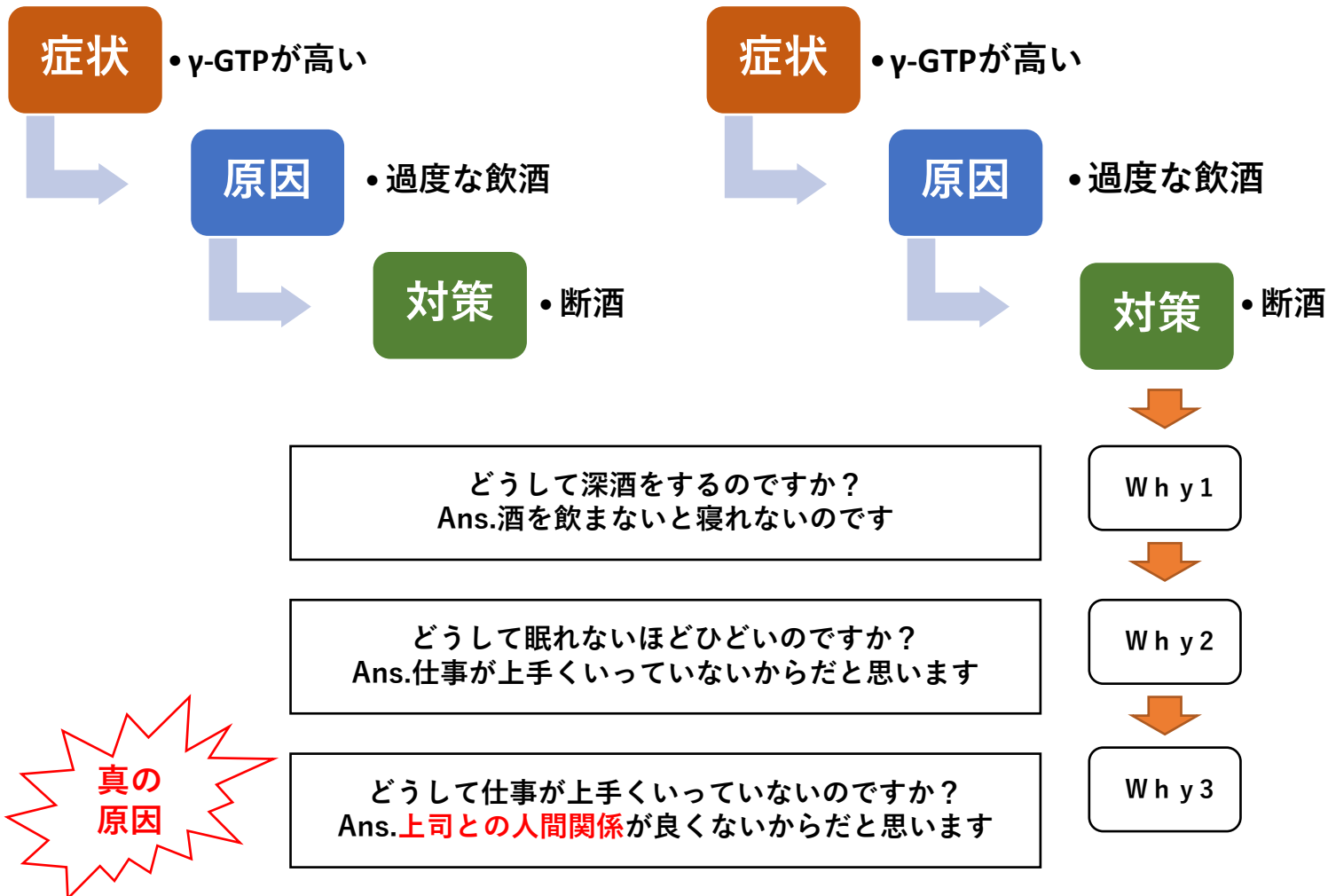
しかしAさんが過度な飲酒をすることには他に原因があるのではないのでしょうか

二人の医師を例にとり、考えて行きましょう

事例：良くないDr.と良いDr.のストレス診断

良くないDr.

良いDr.



ストレスと上手に付き合う方法(3)

(3) ストレスの真の原因を明らかにする

では、真の原因にたどり着き、解決するにはどうしたらいいのでしょうか

その一つの方法が「なぜ? (それが起きているか)」
を数回繰り返すことです

そうすることで、ストレスを引き起こしている
「真の原因」が見えて来ます