

# こんな時だから「考え方」の話

ウイルスのことが心配で不安な気持ちでいっぱいになったり、友だちと会えなくてイライラしたりしている人もいないでしょうか？ 今のような「困った！！」という状況になったとき、「考え方」がとっても大切になります。「考え方」はレジリエンス（心の回復力）をはたらかせる上でも大事なものです。「考え方」のポイントを確認しましょう。

## レジリエンスをはたらかせるための「考え方」のポイント

### POINT 1

#### 1つの考え方にとらわれず、角度を変えてみましょう

出来事に対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラする気持ちでいっぱいになってしまうことが多くあります。そのような気持ちでいると、感情的な言い方をしてしまったたり、物にあたってしまったたりと、人とのトラブルにつながりやすい行動を起こしてしまうこともあるかもしれません。

例えば、「挨拶をしたのに相手が何も言わずに行ってしまった」という出来事が起こったとき、「無視したに違いない」という考え方をしてしまうと、「悲しい」気持ちになって、相手を避けるという行動につながってしまうかもしれません。

「忙しかったのかもしれない」「聞こえなかったのかもしれない」と他の角度からたくさんの考え方を探してみるといいと思います。相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えてみたりしてみましょ。身近な人に聞いてみるのも良いと思います。

たくさんの考え方をしてみて、「どの考え方がいいかな？」と考えてみましょう。



### POINT 2

#### かたよった考え方になっていないか確認しましょう

たくさんの考え方をすることは大事ですが、極端な考え方には気をつける必要があります。例えば、現在の新型コロナウイルス感染症の流行について明るく考えすぎてしまうと、「ウイルスなんて平気平気！全然怖くない！手洗いもしなくて大丈夫！」となってしまうかもしれません。逆に暗く考えすぎてしまうと「ウイルスが流行っているなんて、もうおしまいだ！もうどうにもできない！」と不安が大きくなってしまいます。かたよった考え方になっていないか、確認をしましょう。



こんな時だからこそ自分の想いに耳を傾けて、「考え方」を見つめ直してみませんか？