



ネガティブな感情に 振り回されない思考法

天晴れ介護サービス総合教育研究所 外部講師 メンタルサポーター工藤ゆみ

自己紹介 工藤 ゆみ



★メンタルサポーター

★明るく楽しい介護現場づくり請負人

コミュニケーショントレーナー

介護福祉士・公認心理師・介護支援専門員・認知症ケア専門士

お年寄りの知恵や経験、人間性に強く惹かれ介護の道へ。

介護主任、管理者も経験し、チームで楽しく仕事をしたいと奮闘する。チームでアイデアを出しながらより良い介護を目指していくには想いだけでは難しく、子育ての忙しさと重なり、心身ともに限界になり退職。

その後、子育て中心にシフトし、パート介護職をしながら、自分みたいな人がでないようにケアする人を支えていきたい思いからカウセリング学ぶ。

カウセリングを学び、自分はコミュニケーションの基礎を知らなかったこと、知らないことでうまくいかなかったことに気付く。そこで学んだ知識と自分の長年の介護経験から介護職のコミュニケーションスキルを磨く。

今後も、自分のようにコミュニケーションやストレスで困っている介護職、リーダー、管理職に向けて「コミュニケーションとストレスケア」の大切さと必要性を広め、ケアする人が生き生きとする介護現場を作るサポートをしていきたいと考えている。

天晴れ介護サービス総合教育研究所でコミュニケーションとメンタルケアのオンラインセミナー外部講師
援助職向けのカウセリング（介護事業所・個人）
グループホームパート介護職員。

はじめに

- ◆ 安心・安全の場にしたいので、批判、否定（自分のことも）をしないようにお願いします
- ◆ ここでのことを他言しないようお願いします。
- ◆ いつもの自分から一歩抜け出し、たくさんのチャレンジをしてください。どんな意見・チャレンジも大丈夫！お互いの発言を尊重し合う環境にしましょう。
- ◆ 今日だけでなく、明日から実践して、繰り返すことで自分のものにしていってください。

本日の流れ

1. メンタル、コミュニケーションの土台となる考え方
2. ネガティブな感情はどこからくるのか
3. 自分のネガティブパターンに気付く（個人ワーク）
4. 本当に望んでいることを大切にすること（個人ワーク）
5. 自分だけのお守りを持つ（個人ワーク）
6. Q&A、まとめ
7. 公開ワーク

1.メンタル、コミュニケーションの土台となる考え方

客観視する スキルが必要

自分の感覚

(主観)を通して、
いろんな出来事をみている
ことに気付くことが大切

\ 2つの「客観性」 /

主観のフィルターを外して見る

比較や他者の主観もない普遍的な観点



哲学的な客観性

主観のフィルターを外して
他のフィルターで見る

比較、ユーザーの目線（他者の主観）



ビジネス的な客観性



1.メンタル、コミュニケーションの土台となる考え方

客観視する スキルが必要

本日は自分の内面を見つめるための客観視をもって聞いてみてください！

✓ **答えはない**
=考えること自体が答え

✓ **ある程度答えがある**
=調査や成功例から
答えが見つかる

自分を人と比較すると
軸がぶれる、追い込まれる

つかいかたを間違えない

仕事の場面では比較がないと
的外れで結果が出ない

哲学的な客観性

ビジネス的な客観性



1.メンタル、コミュニケーションの土台となる考え方

価値観は 人それぞれ

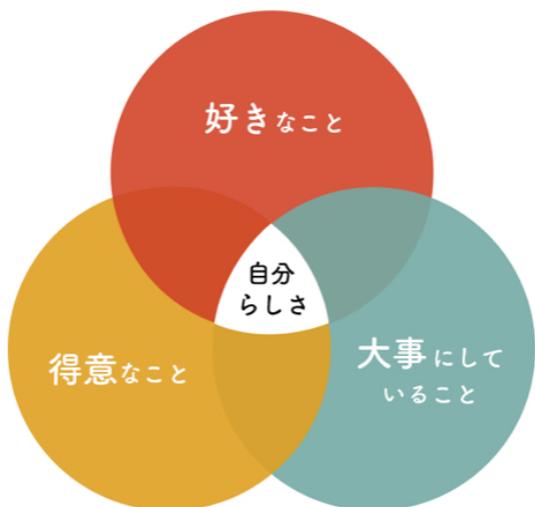
自分の考えと違うものを否定しない。
価値観が違うから、どうしていくかを考えていくことが必要。



1.メンタル、コミュニケーションの土台となる考え方

自己理解を深める

自分の力を発揮しやすくなる。

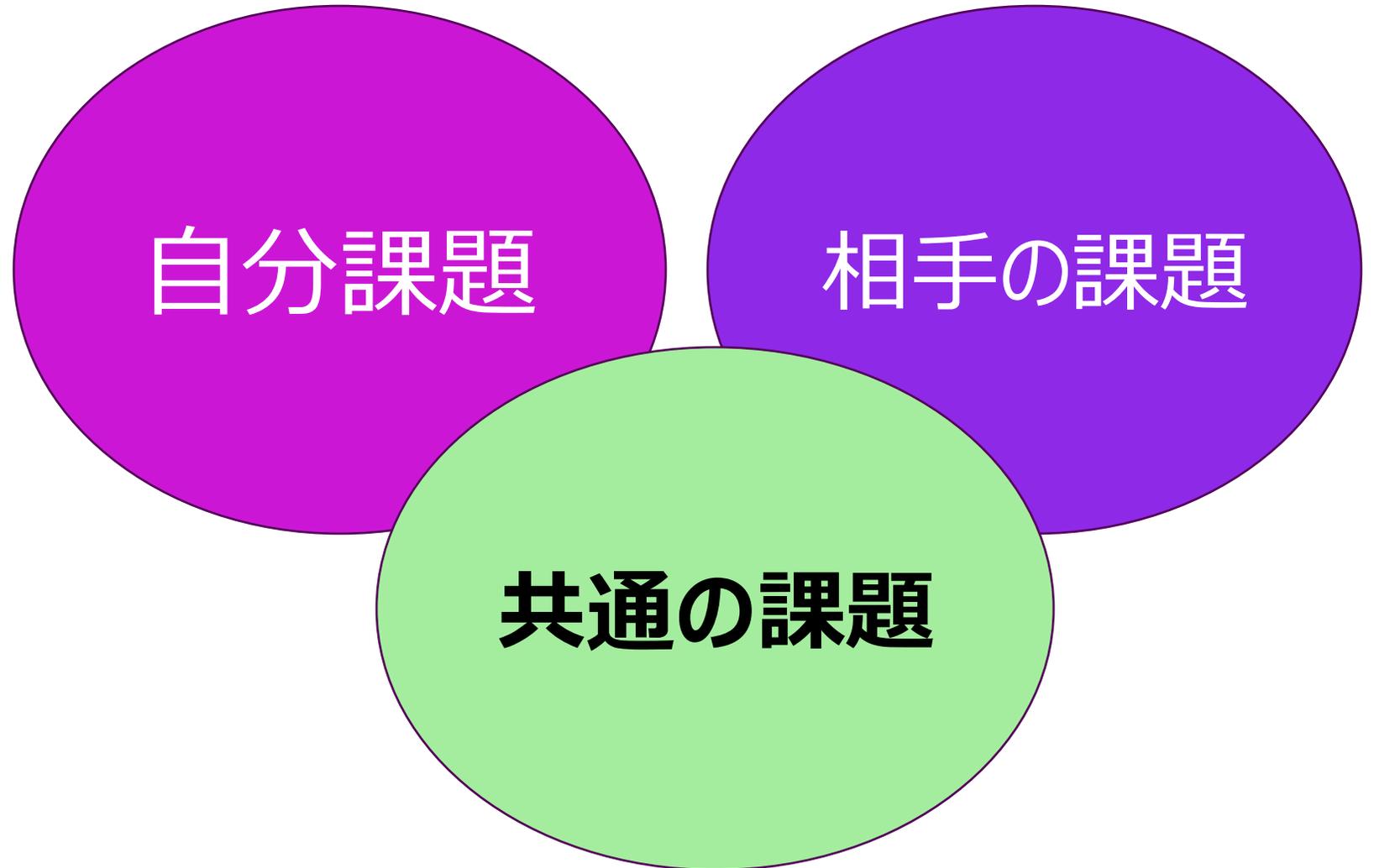


	自分が知っている	自分が知らない
他人が知っている	開放の窓 自分も他人も知っている自分	盲点の窓 他人は知っているが自分は知らない自分
他人が知らない	秘密の窓 自分は知っているが他人は知らない自分	未知の窓 自分も他人も知らない自分

1.メンタル、コミュニケーションの土台となる考え方

他人の課題と
自分の課題と
共通課題を分
けて考えるこ
とができる

ごちゃごちゃにな
ると、ストレスが
増える要因。

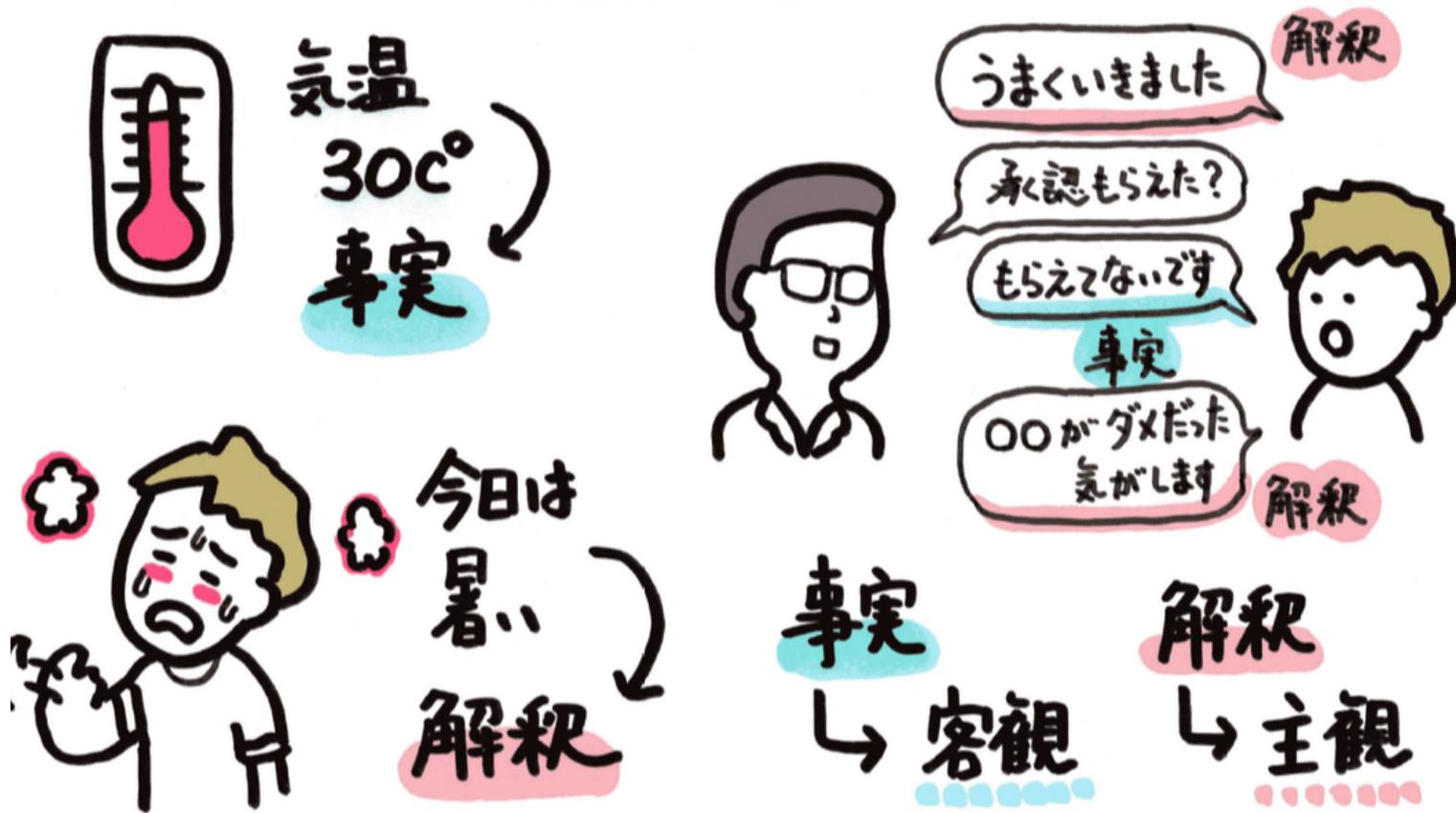


1.メンタル、コミュニケーションの土台となる考え方

事実と感情
を分けて考
える

課題解決がう
まくいかなく
なる。前提が
ちがってくる。

事実と解釈を分ける



抽象的な
コバ
にも
注意

成長
育成

マネジメント
改善

努力
前向きに
検討

2. ネガティブな感情はどこから来るのか

何度も（勝手に！）
浮かんでくる考え

頭の中のおしゃべり



2. ネガティブな感情はどこから来るのか



もう一人の
自分が、離れて
自分をみて
みましょう！

2. ネガティブな感情はどこから来るのか

ホワイトなおしゃべり

推しのライブ最高！でもあまりチケット当たらないんだよなあ。神頼みでもしてみようかな

うちの子って、ほんとかわいいんだけど。食べちゃいたいわ。おっと、食べちゃダメだよー

あー、つかれた！一杯飲んでいこう！焼肉は胃もたれするから、焼き鳥かな。

2. ネガティブな感情はどこから来るのか

ブラックなおしゃべり

推しのライブ最高！でも、隣にいた子かわいかったなあ。私みたいにダサイ子がいて、笑っていたんじゃないかな。恥ずかしい・・・もういけないよ。

あー、疲れた！この疲れは、あの人のせいだ！あいつが無能だから俺に迷惑かかるんだ。そもそも配属した部長が馬鹿なんだ。

うちの子かわいいんだけど、このままで大丈夫かな？まだ、文字もかけないし、絵本も読めないし、パズルも苦手、学校で落ちこぼれたらどうしよう。

2. ネガティブな感情はどこから来るのか

人間は危機管理能力がもともと備わっている

☆ 危機に対峙したら、戦うか、逃げるか

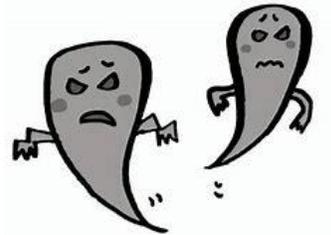


現在は安心安全の生活。

しかし危機の内容がかわっただけで、
心配や不安を頭の中でささやくことを
やめられない。

2. ネガティブな感情はどこから来るのか

追い出して、追い出しても戻ってくるのが、
ネガティブ思考。蓋をしても、追い出しても、
また戻ってくる。



じゃあ、どうしたらいいの？



2. ネガティブな感情はどこから来るのか

頭の中のおしゃべりは、なくならない
否定的な頭の中のおしゃべりをささやか
かれても

私は、それに注目しないので
悪しからず



まあいいか

2. ネガティブな感情はどこから来るのか

例えば 家の中に虫が一匹 . . .



2. ネガティブな感情はどこから来るのか

なぜ、注目しないほうがいいのか

ネガティブの思い込みに囚われてしまうと
解決するための努力が問題を
生み出してしまいうこともある

例えば ダイエットしていても . . .

2. ネガティブな感情はどこから来るのか

自分が囚われている思い込みは
気付きにくい。

- ☆ 過去のつらい体験
- ☆ 未来への不安
- ☆ 自分への否定
- ☆ 他者を心配する気持ち など



2. ネガティブな感情はどこから来るのか

ネガティブな思い込みに囚われてしまうと

地に足がついてなく、
その考えに翻弄されてしまう
(自分でコントロールできない状態)

宙に浮いてしまっている状態になる。

3. 自分のネガティブパターンに気付く

【個人ワーク】

よく出てくる頭の中の
ネガティブなおしゃべりは何？



考え方のクセ	浮かんだ考えの例	特徴
最低、最悪	最低！ 最悪のことが起きた	根拠がほとんどないままに、これ以上悪いことはないと考えてしまう。
自分のせい？	全部私が悪い 自分のせいで負けた	責任はみんなにあるのに、全部自分のせいだと思ってしまう。
わざわざとだろ！	わざとやったんだ 悪気があるに違いない	相手の意図をわざととか、わるいよう悪いように考えてしまう。
白か黒か	完璧でないと意味がない そうしたら全部だめだ	すべてを両極端（白黒、善悪、100か0）のどちらかと考える。
あいつが悪い！	あいつが悪い 周りが悪いんだ	自分の問題を他人や周りのせいにしてしてしまう。
レッテル貼り	自分はダメなやつだ あの人は嫌な人なの	自分や他人に対して、大まかなレッテルを貼ってしまう。
いつもそうだ	いつも失敗する すべて間違えてしまう	1つのうまくいうまいかないことうまくいかないことを「いつも」と考えてしまう。
見逃し	(一人だけなのに) 全員が馬鹿にしている。	1つのよくないことを取り上げてほかのことを見逃してしまう。

考え方のクセ	浮かんだ考えの例	特徴
<p>こころ読み</p>	<p>〇〇さんに嫌われている (私にはわかる)</p>	<p>他人の考えていることは、本当はわからないにも関わらず、自分にはわかっていると決めつける。</p>
<p>先読み、 結論の飛躍</p>	<p>検診の結果、2次検診の通知があった。もう自分は死んでしまうんだと考え 病院に行かない。</p>	<p>自分で否定的な予測を立てておいて、自分の行動を制限してしまい、予測通り失敗してしまふ。その結果、その否定的予測ををますます信じ込んでしまふ。</p>
<p>ぐるぐる思考</p>	<p>あーあー、〇〇すればよかった。もっとうるべきだった。あんなこと言うんじゃなかった。</p>	<p>今できることではなく、過去のことばかりを同じところをぐるぐると回るように考えてしまふ。</p>
<p>なんで、してくれくれないの？(べき論)</p>	<p>なんで思い通りにしてくれないの？私のいうこと聞いてよ！</p>	<p>自分の思いや願いを他人に押し付けて、思い通りにならないことを不当だと考えてしまふ。</p>

3. 自分のネガティブパターンに気付く

わかるけど、感情をコントロールできない

そんな時は、
底なし沼にはまっている
嵐で吹き飛ばされそうになる

どうしたら助かるの??

3. 自分のネガティブパターンに気付く

答えは

よく言われる対策として

3. 自分のネガティブパターンに気付く

まずは、その状態に気付くこと、
そして、

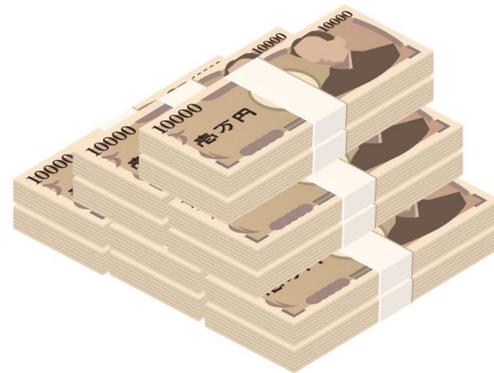
『待てよ、私って本当は
何を求めているんだっけ？』と考える

自分の行動が自分の価値から
逸れていることに気付くことが大切！

4. 本当に望んでいることに大切にする

【ワーク①】

もし、10億円手に入ったら？

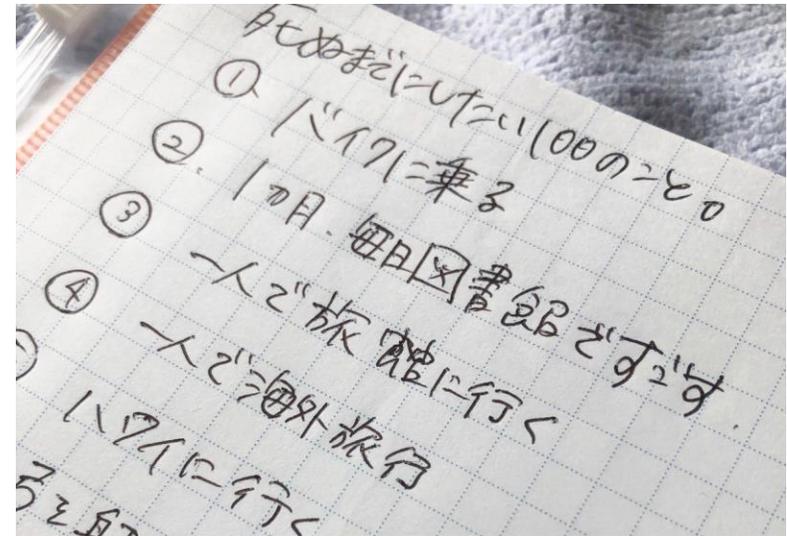


4. 本当に望んでいることに大切にする

【ワーク②】

あと3年しか（24時間しか）生きられない
としたら？

何を伝えたい？どんなふるまいをしたい？どんな人と過ごしたい？



4. 本当に望んでいることに大切にする

人間関係

【どんな人と？どんな関係？どうふるまいたい？】

【どういう人とどんな行動をしたい？】

【これだけは避けたい】

【そのために、今日からできること】

4. 本当に望んでいることに大切にする

仕事・学業

【どんな能力を発揮したい？職場の仲間とどうなりたい？】

【どのようにふるまいたい？どんなスキルを身につけたい？】

【これだけは避けたい】

【そのために、今日からできること】

4. 本当に望んでいることに大切にする

自分の成長
・健康

【仕事以外にどんな活動を始めたい（再開したい）？】

【どんな生活がいい？年齢重ねた時どんな自分でいたい？】

【これだけは避けたい】

【そのために、今日からできること】

4. 本当に望んでいることに大切にする

余暇

【どんな趣味やスポーツ、レジャーをしてみたい？】

【どんな方法で自分をリラックスさせたり、
楽しませたりしたい？】

【これだけは避けたい】

【そのために、今日からできること】

4. 本当に望んでいることを大切にする

これがあると、宙に浮かない
自分の行動の軸になる！

『待てよ、私って本当は
何を求めているんだっけ？』と考える

4. 本当に望んでいることを大切にする

感情はコントロールできなくても、
行動はコントロールできる！

自分の行動が
自分の価値に沿っているかが大切！

4. 本当に望んでいることを大切にする

心理的柔軟性を手にする6つのキーワード

思い込みと
距離をとる

思い込みを
観察する自分

不安や苦痛
に居場所を
つくる

本当に望ん
でいること
を思い出す

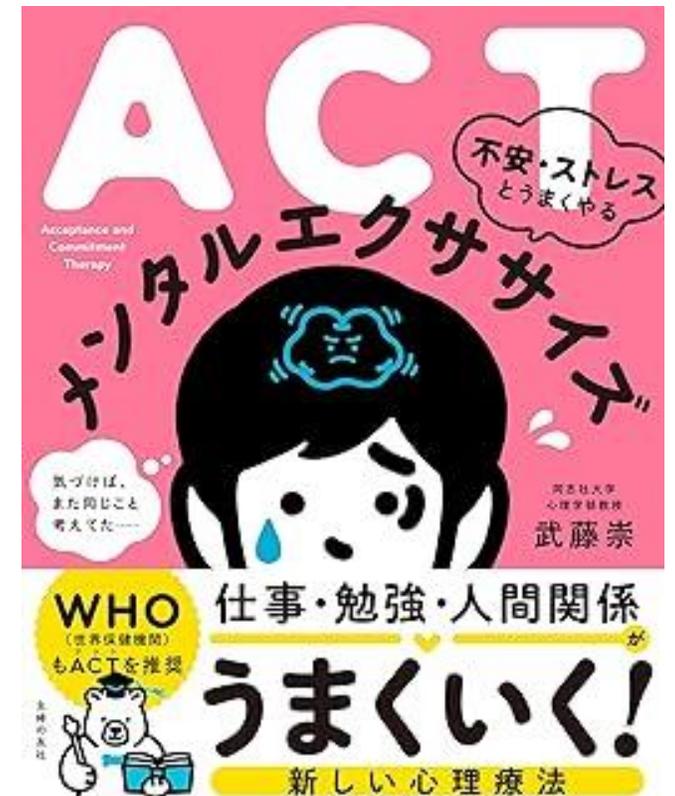
望んでいるこ
とに向かって
行動する

今、この瞬間
とつながる

4. 本当に望んでいることを大切にする

ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）

マインドフルネスの考え方をベースに「**心理的柔軟性**」（Psychological flexibility）を生み出すことで「**心の健康**」を維持・回復させる療法のことである。「**A**ccceptance and **C**ommitment **T**herapy」の頭文字をとって「**ACT**」（アクト）と呼ばれる。英語で「act」は「**行動**」を意味する。「**ACT**」（アクト）は、その意味どおり「**行動すること**」（taking action）を重視するセラピー手法



5. 自分だけのお守りを持つ

【ワーク】

- 自分の価値を思い出させてくれるもの
- 心理的な安心・安全の場
- 今、この瞬間とつながれるもの



5. 自分だけのお守りを持つ

ついつい、考えすぎてしまう方へ

If-Then プランニング (やりぬく人の9つの習慣)

もし、〇〇だったら△△をする！

感情にフォーカスせずに

行動にフォーカスしやすい！

6. Q&A

質問、疑問、うまくできなかったワークなどチャットに投稿してください！



6. まとめ

囚われてしまうと、宙に浮いてコントロールできなくなる

『待てよ、私って本当は何を求めているんだっけ?』と考える

不安や苦痛に居場所をつくる（抱えられる程度）

感情ではなく行動をコントロールする

自分だけのお守りを持つ

7. 公開ワーク

【個人ワーク】

よく出てくる頭の中の
ネガティブなおしゃべりは何？



7. 公開ワーク

【ワーク】

- ① もし、10億円手に入ったら？
- ② あと3年しか（24時間しか）生きられないとしたら？

何を伝えたい？どんなふるまいをしたい？どんな人と過ごしたい？

7. 公開ワーク

仕事・学業

【どんな能力を発揮したい？職場の仲間とどうなりたい？】

【どのようにふるまいたい？どんなスキルを身につけたい？】

【これだけは避けたい】

【そのために、今日からできること】

7. 公開ワーク

- 【ワーク】 自分だけのお守りを持つ
- 自分の価値を思い出させてくれるもの
 - 心理的な安心・安全の場
 - 今、この瞬間とつながれるもの



8. 次回予告 10:00~12:00 (内容変更の可能性あり)

進 絵美さん 面談スキル

工藤ゆみの
コミュニケーション、メンタルケア

5/15

客観視するスキル

6/19

ネガティブな感情に
振り回されない思考法

7/17

しっかり聞くスキル (仮)

8/21

人の心が読めるようになる
「聞き方」の鍛え方 (仮)

9/18

本質を問うスキル (仮)

10/16

工藤ゆみの
認知症ケアの視点 (仮)

11/15

相手に伝わるスキル (仮)

12/18

管理職を選ぶ視点、
育てる視点 (仮)

1/22

行動を変えるスキル (仮)

2/19

スタッフの成長を促す
質問力 (仮)