

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき



崎山みゆき ■株式会社自分楽 代表取締役、静岡大学大学院 特別講師、ストレスケアカウンセリング協会副会長、産業力カウンセラー、健康管理士。専門分野はコミュニケーション、ストレスケア。全国の自治体、学校、企業で活躍。著書多数。  
<http://www.jibungaku.com>

### 第3回

# 自分の心を強くする 「行動療法」に チャレンジしよう！

### ストレスに強い人、 弱い人の違いとは？

「二人の部下が一緒に遅刻をしたので、同じように叱った。すると翌日、Aさんはクヨクヨと気に病み遅刻を繰り返す、Bさんは汚名挽回と一〇分早く来た。どうしてなのだろう？」と疑問を感じた経験はありませんか？

このように、同じ刺激＝ストレスを受けても、人によって受け止め方や行動は違います。ストレスに弱い人の共通点は、Aさんのようにマイナスの、強い人の共通点は、Bさんのようにプラスの受け止め方をする事です。受け止め方には自分のパターンがあり、これを「ストレスパターン」と言い

ます。「叱られた」というストレスに対して自己否定、羞恥心を抱くというのがAさんのパターン、現実を受け入れる、向上心を抱くというのがBさんのパターンです。

自分のストレスパターンを理解していると、その後に自分ほどのような行動（ストレスコーピングと言ふ）をとるのか、という予測もできるようになります。Aさんの場合は同じ失敗を繰り返してしまふ、Bさんの場合は失敗をクリアする、というわけです。なお、この行動予測こそが、リスク管理に結びつきます。

### そうは言っても、 クヨクヨしてしまう人の 対処方法

何でもプラスに受け止めようというのは、至難の業です。私は「マイナス思考はダメな人間だ、プラスに考えなくてはいいじゃない」というストレスに悩む方たちに、いっそ

のこと思いっきりクヨクヨしてしまい、その分早く立ち直ったほうが効率的だという話をして、良い結果を出すことがあります。しかし、経営者の方や組織のトップなど、立場上そうは言えない方が多いのも事実です。では、いったいどうしたらよいのでしょうか？

一つの解決策として、受け止め方ではなく「行動を変える」という効果的な方法があります。「行動療法」と言い、心に対して行動面からアプローチをするカウンセリングの二方法です。

例えば、クヨクヨしてしまうタイプのAさんであれば、まずは遅刻を避けるため、少し早く来るトレーニングをします。行動を変えると、結果が変わります。ダメな奴だと言われたり、さらに叱られるということがなくなります。すると、今度はAさんの心が変わります。クヨクヨしなくて済むわけです。成功させるコツは、ストレスに対する一連の流れを、受け止め方、行動、結果と三つにきちんと分類することです。

行動を変えることから結果が変わり、ストレスが軽減されることはたくさんあります。ぜひ、明日からお試しください。