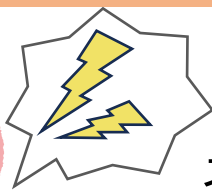


ストレスを味方に！

こころを元気にする4つのステップ

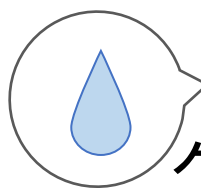


モヤモヤ



イライラ

ネガティブ感情は
こころの警報器



クヨクヨ

無理をしている自分に
気づかせてくれる
大事な合図です



こころの警報器が鳴ったら…

次の4STEPでこころを整えていきましょう

こころを元気にする 4STEP

1STEP 気づく

気持ちやからだの変調に気づくことはストレス対処の第一歩です。

2STEP ひと息入れる

深呼吸をしたり、体を動かしたりしてこころを落ち着かせてみましょう。

3STEP 考えを整理する

その考えは思い込みかもしれません。一度考え直してみることも大切です。

4STEP できることから始める

無理なく続けられる方法でまずは一歩進んでみましょう。

気づいて、ひと息ついて、考えを整理すれば、こころはぐっと軽くなります。
裏面のシートを使って、実際に書き出してみましょう。



この4つのステップをAIでも
進めることができます。



COCORO
CONDITIONER
こころコンディショナー



① どのようなことが起こりましたか？

例：旅行の計画をしているとき友だちと喧嘩した

② どのような気持ちですか？

例：落ち込み(85%)

③ どのような考えが頭に浮かびましたか？

例：友達を怒らせてしまった⇒もう仲直りできない

④ 考えを裏付ける事実は何ですか？

例：友達は怒った。しばらく連絡がない。

⑤ ③で浮かんだ考えと反対の事実がありますか

例：友達は言い過ぎたと言っていた。以前に喧嘩をした時には、後で話し合っ、お互いの気持ちを伝えあうことができて、仲直りした。

⑥ しなやかに考えると？

例：友達が怒ったのは事実だ。しかし、言い過ぎたと言ってくれた。それに、以前には仲直りができた。だから、一方的に自分を責めなくてもいいし、もう仲直りできないというのは考えすぎだ。よく話し合っ、わかり合うきっかけにできるとよいだろう。

⑦ 気分は変わりましたか？

例：落ち込み(30%)

大野裕 発案/監修 こころが軽くなる認知療法活用サイト



監修：大野裕先生

精神科医

SWC協議会健幸アンバサダー・人材育成分科会座長

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

認知行動療法センター顧問

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長

こころコンディショナー
チャンネル

こころの健康を守り、日々をより豊かにする
ヒントを動画（YouTube）でお届けします



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ
（SWC）協議会が認証しています。

協賛：三井不動産・カーブスジャパン



公式SNSで 健幸情報
発信中

