



保健師の
いきいき通信
こころの健康づくり

生きづらさを作る考え方のクセ
(認知のゆがみ) パート②

ものの捉え方、考え方の枠、その人なりのルールとよばれるものを心理学の本には「認知のゆがみ」という表現で紹介されています。もし今あなた自身が「生きづらさ」を感じているようなら、参考にしてみてください。

感情的決めつけ

その時の感情で出来事や事実を決めてしまうこと。

「例」今、自分は不安だから、「きつと失敗するに違いない」と決めつけてしまうことです。感情的決めつけは、ネガティブな思考や感情が前面に出てきていて、ポジティブな思考、感情が後退しているような場面で生じやすいのです。意識してポジティブに考えていきましよう。

くすべき思考

何かやるうとする時に「はこうあるべきだ」と考えてしまうこと。

「例」「嫁は、こうあるべきだ」「男は、泣くべきではない」などのような言い方は少し脅迫的で、その基準に合わせようとして、自分自身を追い詰めたり、他人に対して「くすべき思考」を向けると、他人の価値基準とは往々にして合いませんから、イライラ怒りを感じやすくなります。「くしたほうがいい」「くしないほうがいい」という言葉に替えるだけで随分気持ちが変わってくるものです。

レッテル貼り

「自分は無能な人間だ」などと自分にネガティブなレッテルを貼ってしまう。

「例」職場でのちょっとした失敗に対しても「こんなことでミスするなんて、社会人失格だ」などと自分を追い詰めるような考え方をしてしまうのです。レッテル貼りをすると、感情に巻き込まれて冷静な判断ができなくなり、良い方向へ進むための思考をストップ

プさせてしまうことが多いです。

自己関連づけ (自己中心思考)

何か悪いことが起きると自分に直接関係ないようなことでも自分のせいにしてしまうこと。

「例」断酒できない夫を前にして「自分はダメな妻だ。酒をやめることができないのは自分の責任だ」と考えてしまうのです。人は、影響されあつて生活しているのは確かですが、自分の責任と考えるよりは、どうすれば問題を解決できるかを考えたほうが大切なことなのです。

認知のゆがみは、体が疲れていたり、物事が上手くいかない時に陥り易く、憂うつな気持ちにさせます。視野の広い別な考えを意識することで、心も元気になるかもしれません。

もし、落ち込んだ気分や、やる気が出ない状態が2週間以上続いていたら、誰かに相談してみましよう。



ごみ収集車で火災が発生!

5月20日、馬頭区内でごみ収集車両火災が発生しました。スプレー缶から漏れたガスに引火したことが原因です。カセットコンロ用ガス缶・スプレー缶などを捨てる場合は、必ず穴をあけて中のガスを出しきってからゴミ出ししてください!



広報紙に広告を掲載しませんか?

掲載位置: 各ページの下一段

サイズ: 縦50mm × 横88mm

料金: 2色刷

1回 5,000円 ~

カラー刷(裏表紙のみ) 1回10,000円 ~

複数月連続掲載の場合は割引あり

申込期限: 掲載希望する月の初日の40日前

6月22日までに申し込まれた場合、8月号から掲載可

問い合わせ: 企画財政課広報広聴係 ☎0287-92-1114

町営住宅入居者募集

団地名	住所	建設年度	間取り	入居時家賃(円)
松ヶ丘	馬頭2558	昭和47年	2LDK	8,600~13,900
		昭和48年	2LDK	8,800~14,600
		昭和49年	2LDK	10,500~15,900
古館	馬頭1307	昭和57年	3DK	12,700~29,300
舟戸	小川424	昭和50年	2K	6,100~14,100
旭町	小川112	昭和46年	2K	4,900~11,900
谷田	谷田178	昭和52年	3K	6,700~17,700

風呂、給湯器、ガスコンロは入居者持込になります。町営住宅の家賃は所得に応じて、毎年度、決定します。入居決定時に敷金(家賃3ヶ月分)がかかります。住宅によって、駐車場代、共益費が別途かかります。

【募集期間】 6月16日(火)~30日(火)

【入居予定日】 7月中旬以降

【その他】 入居資格・選考方法等の詳細についてはお問い合わせください。

【問い合わせ】 建設課管理係 ☎0287-92-1118

広報文芸

俳句

芹粥の芹の香のんど過ぎにけり
 吊橋の揺れて千尾の鯉織
 手に持ちし上衣の重き木瓜の花
 美容室鏡の奥にさくら草
 つまづける敷居叩けり目借時
 神棚に命名の文字風光る

松野 大高 松竹
 小砂 藤田 マヌ
 松野 大門 正一
 小川 金井 和子
 小砂 松岡 路石
 谷田 荒井 大作

短歌

雑木々の生くる証か山萌ゆる微か揺るも梢の囁き
 あゝボレ口雨の日しばし聴くボレ口曇み込むがに酔はずよボレ口
 鷺の遠鳴く声に本伏せてしばし若葉の山を眺める
 樹々の間を尾長の群れのすぎゆけり光と風と吾が庭に満ち
 かぜ葉すんなり効いてうつつと午後の作業の手許危うし
 つかの間の花の季節を謳歌して桜の樹木静かになりぬ

和見 小高 歌子
 馬頭 西宮 定子
 馬頭 佐藤 節子
 吉田 塚原 タイ
 三輪 石沢千代子
 小川 吾妻 洋子

川柳

青春の涙のドラマ甲子園
 語り部の声に聞き入る童の目
 もう全て嫁にかなわぬ座を退がり
 愚痴言わず夜鍋している洗濯機
 職人の決して曲げないヘソの位置
 ゴミ拾う親のまねする園児服

谷田 岡崎 友子
 小川 平澤 照雄
 大山田下郷 佐藤 有紀
 小砂 笹沼 季子
 薬利 大崎 克明
 谷田 岡崎 甫子



新着図書

那珂川町 図書館

「単純な脳、複雑な「私」」

池谷 裕一著 (朝日出版社)



脳研究者である著者が、母校で後輩の高校生に語る、脳科学の「最新線」。ため息が出るほど巧妙な脳のシステム。私とは何か？心はなぜ生まれるのか？
 新鮮な情報を手に、脳のダイナミズムに挑む。「今までで一番好きなきな作品」と自らが語る、感動の講義録。

「ガール・ミーツ・ガール」

菅田哲也著 (光文社)



柏木夏美は、デビューを目前に控えたミュージシャン。けれど、本格的なロックミュージシャンを志向する夏美と、事務所への思惑は微妙にずれている気配。妥協をしない夏美に、マネージャーは振り回されっぱなし。
 そんな中、夏美にある人気女性ミュージシャンとのコラボレーションの話が舞い込んで……。痛快で、爽やかなエンタテインメントの傑作が、響き渡る！

「真夏のオリオン」

福井晴敏／文 (講談社)



太平洋戦争末期、アメリカから激しい攻撃を受けた日本の潜水艦の艦長は、海上に放出する乗組員の遺体に、「真夏のオリオン」と題された一枚の楽譜を託した。
 なぜ、人間同士が憎しみ合うのか。どうしたら戦争はなくなるのか。「真夏のオリオン」の楽譜に、その答えはこめられていました。

- ◇ 『少年少女飛行倶楽部』 加納朋子／著 (文芸春秋)
- ◇ 『再生』 石田衣良／著 (角川書店)
- ◇ 『遠い橋』 澤田ふじ子／著 (幻冬舎)
- ◇ 『ボックス！』 百田尚樹／著 (太田出版)
- ◇ 『運命の人』 山崎豊子／著 (文芸春秋)
- ◇ 『魔欲』 山田宗樹／著 (角川書店)
- ◇ 『パラドックス13』 東野圭吾／著 (毎日新聞社)
- ◇ 『ぼくらのモンスターハント』 宗田 理／著 (ポプラ社)
- ◇ 『どうしてぼくをいじめたの？』 ルイス・サッカー／著 (文研出版)
- ◇ 『みその本みその料理』 辰巳浜子／著 (文化出版局)
- ◇ 『毎日使えるおむすび便利帖』 荻野恭子／著 (家の光協会)
- ◇ 『キャラメルスイーツ』 のむらゆかり／著 (フティック社)