

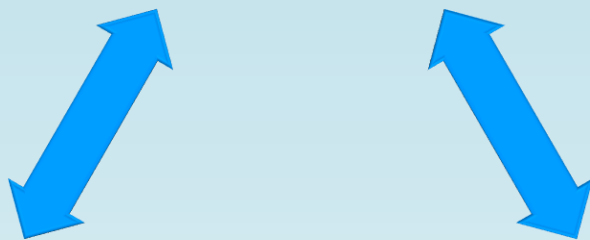


# 不安を和らげる マインドフルネス⑤

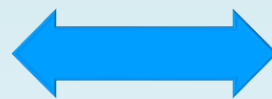
あなたのクセを知る

臨床心理士 杉野珠理

思考



感情



行動

# 自動操縦があなたに与える影響に気づこう

## 行動

- 自分自身に関して
- 家族に関して
- 仕事に関して

## 思考

- 自分自身に対して
- 家族に関して
- 仕事に関して

## 感情

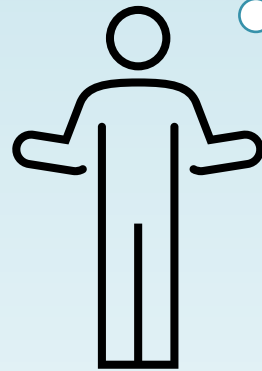
- 自分自身に対して
- 家族に関して
- 仕事に関して

## 感情 チェックリスト

- ◆ 満足感
- ◆ 感謝
- ◆ 誇り
- ◆ 喜び
- ◆ 幸せ
- ◆ 落ち着き
- ◆ 興奮
- ◆ ワクワク

# 自動操縦をゆるめるには

- ◆ 混乱
- ◆ 欲求不満
- ◆ イライラ
- ◆ 落胆
- ◆ 嫉妬
- ◆ 憂鬱
- ◆ 閉塞感
- ◆ 悲しみ



感情は  
コントロールした  
ほうがいいのか？

# 自動操縦をゆるめるにはどうすればいい？

- ① 浮かんでくる感情と思考を抑えようとする
- ② 気分転換をする(カラオケ、美味しいものを食べる など)
- ③ 以前に経験した感情体験と比較する
- ④ 浮かんでくる感情と思考を眺めてみる

正解

次回

# マインドフルネスの実践法

(感情・思考を受け入れる・眺める方法)

1. ズームイン
2. ズームアウト
3. リ・ズーム

