



さぬき市教育委員会事務局 生涯学習課



令和4年2月

見方・考え方を变えて 子育てのストレス軽減！

ストレスをためやすい考え方の「くせ」を知って、
ストレスを和らげる方法を試してみませんか。

実は、自分の考え方からストレスは
生まれているものだって知っていましたか？



私たちは出来事に対して、瞬間的に何らかの
考えが浮かび、感情がわきます。考え方は
人それぞれで違い、モノの見方はその人の経
験からパターン化されがちです。

あなたの考え方に近いパターンはありますか？

※次にあげるものの他にもいくつかのパターンがあります。

先読み思考

証拠もないのによくない考え方を
予測しやすい考え方

「先読み」の傾向が強い人は慎重なタイプです。
困った事態にならないよう準備をするので、ミスや
失敗が少ない傾向があります。

「〇〇かも…」「〇〇にちがいない」と悲観的な
予測を立ててしまっただち込む時は、深呼吸して現
実はどうなのか確認してみてください。「吐く息を
長く」がポイントです。悪い想像ばかりせずに、プ
ラスなことイメージしましょう。



べき思考

「～すべき」「～しなければならない」
と自分や他者に完璧を求めやすい考え方

「べき思考」が強い人は、意思が強く決めたらやり通す強さを持っ
ています。周囲から頼りにされることも多いですが、手が抜けず、周り
にも同じように完璧に取り組んでもらおうとする
傾向があります。お子さんに対してイライラして
しまう時も、不用意に「～すべき」と思っている
かもしれませんね。

「～すべき」と自分や他者に求めすぎて苦しく
なる時は、1回深呼吸して「～だったらいいな」
と考え、「まあいいか」と声に出して試してみるこ
とで肩の力が抜けますよ。



思い込み思考

一つの事柄から、全部そうだと
感じやすい考え方

「思い込み」が強い人は、割り切りがよく、躊躇
せずに前進できる傾向があります。「いつも〇〇だ」
「必ず〇〇だ」などと考えてしまう時は、「例外は
ないかな？」と考えてみましょう。



【裏面もご覧ください】

深読み思考

相手のちょっとした言動で、自分のことを悪く言っていると感じやすい考え方

「深読み」が強い人は、気配りのできる優しいタイプです。相手の気持ちを「きっとあの人は〇〇と考えているに違いない」と悪く考えてしまって苦しい時は、続けて「と私は考えた」と声に出して試してみることで、冷静になることができます。自分はどうしてそんな風に考えるのかなと自分に問いかけてみては？



自己批判的思考

自分に関係ないことでも自分を責めてしまいやすい考え方

「自己批判」が強い人は、自分を責めたり「何がいけなかったのか」と原因を振り返ったりできる強さがあります。

自分を強く責めすぎる時には、「今の私に友人はなんと声をかけるかな？」と考えてみましょう。必要以上に自分を責めていることに気付けます。自分にばかり原因を求めず、「別の原因もあったのでは？」と視点を変えてみて。



白黒思考

物事を「良い・悪い」「成功・失敗」など極端にとらえやすい考え方

「白黒思考」が強い人は、ものごとの判断基準がはっきりしていて、手早く仕事やものごとを進めることができます。物事を極端にとらえてしまう時は、結果でなく、がんばりの過程をほめてあげるといいですね。

できたことにも目を向け、物事にはあいまいな状態もあると考え直すこともできるといいですね。



心の負担を軽くするためには…

心の中で「ちょっと待って」「落ち着いて」と自分に問いかける



怒りのもとから距離をおく
(例) 休憩して気持ちを切り替える

深呼吸などで
気持ちを落ち着かせる



出来事や自分の考えを文章にして、
状況を客観的に整理する



物の見方・考え方を変えてみることで
ストレスをうまくコントロールしましょう

参考文献：田島美幸「考え方のクセとは何か？」