

「介護ビジネスの未来を創る」

週刊高齢者住宅新聞

Elderly Press Newspaper

2021年(令和3年)

10月6日

第644号 (毎週水曜日発行)

(株)高齢者住宅新聞社

〒104-0061

東京都中央区銀座8-12-15

☎03-3543-6852(編集部)

発行人 網谷敏数

年間購読料 23,100円(送料込・税込)

ホームページ

<https://koureisha-jutaku.com>

第3回 「思考のクセ」を知る

仕事上でミスをした時、「いつも私は失敗する」「全て私のせいだ」などと考えて、落ち込んだり不安になったりする人がいます。また、きつくとミスの原因を考え、

同じミスを繰り返さないようにどうすればよいか考え、前向きに進める人もいます。後者のような考え方ができればよいのですが、前者のようなタイプの方には、そのような「思考のクセ」があります。代表的な5つのパ

ターンを紹介しましょう。

① 独断的推論

「〇〇かもしれない」「〇〇にちがいない」と、悲観的な予測をたててしまいます。例えば自分のそばで誰かがひそひそ話をしていると「私の悪口を言っているにちがいない」と勝手に相手の心を読み過ぎ、一方的に決めつけて傷ついたり落ち込んだりします。

② べき思考

「こうするべきだ」「こうあらねばならない」と、厳しい基準を作り上げてしまい、自分にも部下にも完璧を求め、その結果、満足感が得られず自己嫌悪に陥ってし

福祉全般

後ろ向きの思考に気づき 切り替えること

まいます。

例えば「目標は常に100%達成しなければいけない」「仕事は常にルール通りにしなければいけない」などと、厳しく求めすぎて自分も部下も疲弊してしまうこともあります。

③ レッテル貼り

ちょっとした失敗体験から、「自分は何をやってもうまくいかない」「いつも自分は失敗する」と考え、その結果「自分は駄目な人間」などとレッテルを貼ってしまいます。

④ 全か無か思考

物事を極端に「全か無か」「白か黒か」「良い

か悪いか」などと、とらえてしまう考え方です。

ちょっとしたミスをして注意を受けただけなのに、「全て台無し」「完璧にできなかった自分ももうおしまい」などと極端な判断をしてしまいます。この根底には完璧主義があります。

⑤ 自己関連づけ

身の回りで起きる良くない出来事を何でも自分の責任と考え、自分を強く責めてしまう考え方や、例えば職場で事故やトラブルが起きた時に、「自分のせいだ」と考え、自分を責めてしま

以上のような「思考のクセ」に当てはまるものがあ

るがあるなど気づいた方は、そういう傾向があることを認識していただき、その思考が自分を苦しめる方向になりそうな時に、「あの思考のクセ」が出てきたなど一度立ち止まって、どういう風に考えると上手く進むかなと思考の切り替えをしてください。また、ご自身

は全く該当しなかった方も、職場の中にはこのような思考をする人がいることを認識して、思考を切り替えられるように関わってあげてください。 ※次回は、思考の切り替え方について紹介します。



介護事業者のメンタルヘルス

垣内イズム けあ人財アカデミー合同会社代表

垣内イズム プロフィール
けあ人財アカデミー合同会社・代表として、介護職の人財育成・メンタルヘルスケアに取り組んでいる。前職のパナソニック エイジフリー(株)で16年勤務し、介護付有料老人ホームの運営と人材育成の経験に加え、成功心理学・コミュニケーション心理学と言われるNLP(神経言語プログラミング)トレーナーとして、管理職育成・介護職員育成・メンタルヘルスケア研修、介護職のカウンセリングなどを実施している。