



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①

もののとらえ方、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、参考に見てみてください。

### 白黒思考

物事に対し「白か黒か」「0か100か」といった極端なとらえ方や決断をし、中間にある考え方を柔軟に見ることをしない。

「例」自分のやった仕事に少しの欠点が見つかって「完璧な失敗だ」と思う。

完全に満たされた状態というのの手に入れるのは難しいことです。健康な人であっても、ストレス状態が長期間続くことで、思考が硬直してしまふこともあります。「完全に」である「完全に」でなく「ほぼ」である「ほぼ」という考

え方を頻繁(ひんぱん)にして、生きづらさを加速させる悪循環に陥っていないか、ご自身の思考パターンを振り返って、柔軟に物事をとらえるようにしていきましよう。

### 一般化のし過ぎ

一つの良くない出来事で「いつも決まってることだ」「うまくいったためしがない」と思い込んでしまふ傾向。

「例」ある若い男性が、好意を寄せている女性に一度デートを申し込んで断られただけに、「いつもこうなんだ」と考えてしまふ。

このような考え方をすると、嫌なことが繰り返し起こっていきまいます。今回は仕方がなかったとして、あまり一般化し過ぎないことです。

### 心のフィルター

一つの良くないことにこだわってよくよ考え、他のことはすべて無視してしまふこと。ちよとど一滴のインクがコップ全体の水を黒くしてしまふように。

「例」会議中の発案に対し多くの人が賛成してくれたにもかかわらず、一人の忠告が頭から離れず悩み続ける。

このような思考パターンに陥ると、何事もネガティブにみてしまふので、気分は当然

暗くなりまます。良く評価してくれたことにこだわった方がいいですね。

### マイナスイ化思考

単に良いことを無視するだけでなく、何でもないことや良い出来事を悪い出来事にすり替えてしまふこと。

「例」仕事が順調に運んでいるときも「これは、たまたま上手くいってるんだ。まぐれなんだ」と良い結果の価値を認めず、少しの不出来を過剰に思いすぎる。

良い結果を認めましよう。

### 結論の飛躍

根拠もないのに悲観的な結論を出してしまふ。

「例」a 心の読みすぎ「このごろ、自分は上司に嫌われているんだ」 b 先読みの誤り「この病気は決して治らない」と早まった、または誤った悲観的な考え方をしてしまふのです。

根拠のある正確な結論が重要です。「自分の考え方」「もののとらえ方」で生きづらさがあったとしたら、このゆがみを修正したり、広げたりしながら良い形で伸ばしていくことで変わってくるかも知れませんね。

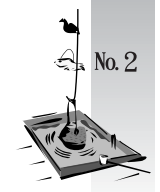
こころの健康づくりスローガン

「ありがとう」  
その一言が 潤滑油

## シリーズ那珂川町の民話 境の明神

### 境の明神

No. 2



常陸と下野の国境、盛泉の峠の山中に小さな祠がある。昔、この地に中年の百姓夫婦が住む屋敷があった。

ある夏の夕暮、このあたりでは見かけない十八、九の美しい娘が、侍女を伴いこの家を訪れた。侍女が語るには、

「姫は、常陸の国の豪族の姫君で、同族での戦火を逃れて参りました」と。夫婦は哀れに思い、心良く迎え入れ寝食を共にして過ごした。

やがて、姫君主従は朝早くから夕方まで畑仕事、時には鳥や兎などを獲って帰る。

姫とは思えない働きぶり夫婦の家は豊かになった。

その内、夫は働く姫に恋慕の情を深めた。妻は嫉妬して、夫の浮気封じを健武明神に通い祈願を重ねた。

ある夜、妻の枕元に白衣の老師が現われ、「豪族の姫とは真赤な偽り、姫は八溝山の大神の精である。お札をささげるから、主従が家を出たら、この札を戸口に張り、家に籠っておれ」と告げられた。

夫婦は、このお告げに従っ

て姫たちの帰りを待った。夕方、主従が帰り、家に入ろうとしたが、戸は開かず、何度も声を掛け、家を廻ったが、全く応答がない。

姫はあきらめたのか、「私は今までの生き方が嫌になり、生まれ変わるうとしました。私を温かく迎え入れて下さった、あなた方にさえ阻まれ、八溝の山にも帰れない。谷川に身を沈めます。私の心には偽りのない証になれば、私も救われます」と告げ、立ち去った。

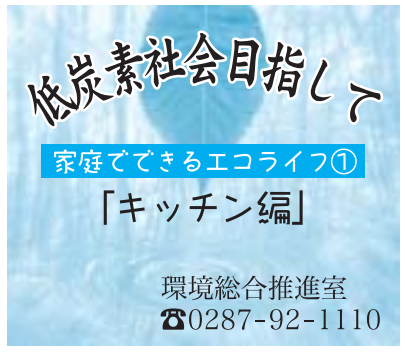
それから、谷川の水底から美しく光り輝く砂金が採れるようになったという。

夫婦は、これを悔いて社を建て、姫君を祀つたのが「境の明神」と伝えられる。

文化財愛護会会員  
堀江孝四郎



盛泉の県境にある社



■ジャーポットの保温より、使うたびにコンロでお湯を沸かしましょう

ポットでお湯を沸かして保温するよりも、使いたい時に必要量だけコンロで沸かす方が省エネになります。どうしても保温が必要な場合は、コンロで沸かしてからポットに入れましょう。

夜はコンセントを抜くのも忘れずに。

年間CO<sub>2</sub>削減効果 196・1kg

杉の木 14・1本分

■冷蔵庫は季節によってこまめに設定温度の調節を

冷蔵庫の設定温度をいつも同じにしていまいませんか？設定温度を弱にすると強に比べて15～20%省エネになります。設定温度は季節や食品の量に

よって変更するよう心がけましょう。

年間CO<sub>2</sub>削減効果 42・6kg

杉の木 3・1本分

■冷蔵庫の周りにスペースを空けましょう

冷蔵庫は周囲（側面・背面・上部）が壁に囲まれていると冷蔵庫自体の熱を充分に発散させることができず、電気使用量が増えてしまいます。熱を発散させ効率的に冷気をつくり出すためには、周囲に適切なすき間をつくること大切です。せつかくのすき間があっても冷蔵庫の上や左右のすき間に物を置いていませんか？

年間CO<sub>2</sub>削減効果 31・1kg

杉の木 2・2本分

■煮物などに落しぶたをするだけで省エネ効果バツグン

煮物などの料理をするときに落しぶた（木ぶた、アルミホイル、パラフィン紙など）をしていきますか？落しぶたをするだけで、味のしみこみも早く、ガス代も半分以下です。

年間CO<sub>2</sub>削減効果 48・1kg

杉の木 3・5本分

東京ガス㈱ウルトラ省エネBook、(財)省エネルギーセンター、家庭の省エネ大辞典、日本ガス協会より引用

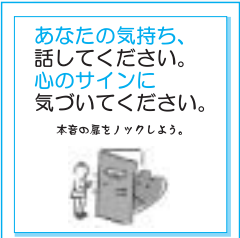
## ひとりで悩まないで、こころの健康相談

### 春のうつ予防

●春は入学や進学、就職、転勤など環境の変化がもとでこころの調子を崩しがちです。

●軽症のうつ病の場合、ほかにはっきりした症状がなく、睡眠障害だけが目立った症状としてあらわれることもあります。朝早く目が覚めてしまったり、夜中に何度も目が覚めてしまったりするのです。

●気分の落ち込み、不眠等はこころの病気のサインかもしれません。早めにキャッチし、相談や受診によりうつ病や自殺を予防しましょう。



### ストップ自殺

追い詰められている人は自らの苦しさを「死にたい」など自殺願望の表現や別れの準備、態度の変化、自傷行為など、周囲の人に言葉や行動で訴えています。

## うつ病かも・自殺が心配…と思ったら

### こころの健康相談窓口

- 〈電話・来所相談〉
- ★栃木県精神保健福祉センター ☎028-673-8785
  - ★栃木県烏山健康福祉センター ☎0287-82-2231
  - ★那須烏山市健康福祉課 ☎0287-88-7115
  - ★那珂川町健康福祉課 ☎0287-92-1188
- 〈電話相談〉
- ★こころのダイヤル ☎028-673-8341
  - ★栃木いのちの電話 ☎028-643-7830
  - ★足利いのちの電話 ☎0284-44-0783

## 「とちぎの環境美化運動」のご案内

町では、毎年5月下旬の日曜日に「環境美化キャンペーン」を実施しています。今年も県と連携し、「とちぎの環境美化県民運動」として、一斉清掃を実施することになりました。

地域社会における町民の交流や協力を深め“とちぎの人間力”形成を目指すものです。「とちぎの環境美化県民運動」県民統一行動日（毎年5月最後の日曜日）には、県内全域で一斉清掃が行われます。

町民の皆さまもぜひ、清掃活動にご参加くださるよう、ご協力をお願いします。

日時 5月31日（日）午前7時～午前9時  
場所 那珂川町地内（道路及び河川）  
問い合わせ 住民生活課生活環境係  
☎0287-92-1112

