



スクールカウンセラーだより No9

<それは～ただの思い込み～に過ぎない>

- ・私たちは～しないとうなる
- ・私たちは～したからこうなった
- ・～は悪いものだ
- ・平均はこうだ
- ・普通はこうだ
- ・早くできる（スピード）は優だ
- ・ストレスは悪いものだ気を付けないと



こうした思い込み、判断を脳に刷り込んでいる・・・



自分の頭の中にどんな考え方を入れるか、選択するかを選び、思考を変えると、出てくるホルモンも変わる！

<ストレスを「悪いもの」とするのは誤った思い込み・・・>

A 社：ストレスは自分を成長させるものといったビデオを見せる

→チームワーク力上がる、体調の良い社員の増加、経営状況上がる、など

B 社：ストレスは悪いものといったビデオを見せる

→人間関係が悪化、体調不良の社員の増加、経営状況低迷、など

●ストレスは良いもの！自分を成長させてくれるもの！と考えたら

→成長反応・チャレンジ反応（DHEA）ホルモンの割合が高くなる。

これは、気分を高揚させ集中力が高まるが、恐怖心は感じない。

→繋がり反応・思いやり絆反応（オキシトシン）が大量に出る。

大切な人への信頼が高まり、役に立ちたいという思いが強まる。加えて、脳の恐怖反応が鈍るので、困難に対して体が動かなくなったり、逃げ出したりしなくなる。

●ストレスを悪と考えたら

→逃走闘争反応（コルチゾール）ホルモンが出る。

これは、気分を高揚させるが、同時に恐怖心も強く出る。



あらあら、びっくり！思い込みだったのね・・・

<12月の来校日> 12時～4時

12月2日（木） 7日（火） 14日（火） 17日（金） 21日（火）