



一人ひとりが自分も相手も大切にする

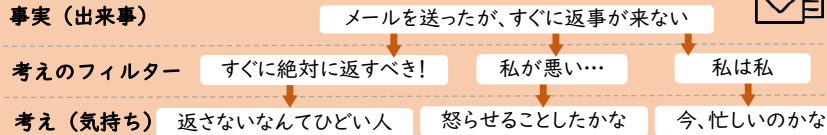
～セルフケアのヒント 「考えのフィルター（こころのクセ）」～



セルフケアとは、ストレスとうまく付き合っていくために“自分のできる範囲で自分の面倒をみる”ことをいいます。必要な時に自分で取り入れるためにはまず「いつもの自分を知り」、「いつもと違う自分に気がつくこと」が大切です。今回は「いつもの自分を知る」ことに着目し、それぞれが持つ「考えのフィルター（こころのクセ）」について確認していきます。これを先に知っておくことで、**考え≠事実**と気がつくヒントになります。

私たちの考え（気持ち）や行動

ある出来事が起こったときの私たちの考えや行動は、「考えのフィルター（こころのクセ）」の影響を受けます。このフィルターは、今まで経験した成功・失敗体験や人間関係などが積み重なって作られます。



考えのフィルター（こころのクセ）



このフィルターはその人にとって慣れ親しんだ当たり前の考え方であり、意識しないと気がつけません。フィルターによって、落ち込み過ぎたり、自分をより苦しめそうになったら「いつものクセが出てきた」と立ち止まれるように、事前に知っておくことが大切です。

☑ 白黒、0・100思考（完璧主義）

物事を「白か黒か」「良いか悪いか」の両極端に考えてしまう。「何でも完璧にできないと…」 「いつも失敗してばかり」

「できていること」に目を向けて評価してみましょう。「必ず」「いつも」「絶対」は要注意

☑ 過度の一般化（思い込み）

否定的なことがあると「いつもこうだ」と一般化してしまう。一つにこだわって、自分を責めたり他人への怒りを増長させることがある。「いつも自分ばかり…」

本当に「毎回」そうか、反対の事実はないか具体的に考えてみましょう。

☑ 先読み（心の読み過ぎ）

明確な根拠もないのに、否定的・悲観的な結論を出しがち。状況がはっきりしていないうちから不安を先取りして、不安になる。「きつとうまくいかない」

否定的に考えると失敗しやすくなります。「本当にそうだろうか」と問い直しましょう。

考えの落とし穴にはまったら…?

まずは「あ、今落とし穴にはまっている」と自分の状況に気づくことが大切です。考えの落とし穴にはまってしまうと、考えと事実の区別がつきにくく悪循環になります。余裕がないときこそ、振り返ってみましょう。



- 今の気持ちは？
- 他の人が同じ考えをしていたら、どう声をかける？
- 自分（他人）の力ではどうしようもないことで、自分（他人）を責めていない？
- 元気なときと違う考え方をしていない？



と、自分に問いかけて、事実を確認するのも良いでしょう。信頼できる人に相談することで自分の考えを整理したり、考えの幅を広げることも大切です。

考え≠事実です

☑ 「すべき」思考

自分の基準でしか行動できず、うまくいかないひどく落ち込むだけでなく、相手にもそれを求めて腹をたててしまう。「…すべきだ」「…すべきでなかった」

「〇〇であればよい」程度の言い方に変えてみましょう。自分にも他人にも寛容になり、心に余裕が生まれるでしょう。

☑ 自責思考

よくないことがおきると、どんなことも自分のせいだと考え、自分を責める。「こんなことが起きたのは私の責任」

よくないことが起きたときには、誰にどのような責任があるか、相対的に考えましょう。できたことはできた、と振り返りましょう。



「考えのフィルター（こころのクセ）」は相手への気遣い、ミスや失敗の少ない丁寧な仕事につながるなど、長所となることもあります。クセを無理やり治す、マイナス思考をプラス思考に変えるわけではありません。下の事例の場面で、みなさんはどんな考え・気持ちになりますか。また、ご自身にはどんなこころのクセがあると思いますか。衛生委員会や研修の場などでぜひご活用ください。（話し合いをする際には、批判・非難をせずに安心して話すなどのルールを守りましょう。）



事例

1. Aさんに挨拶をしたが、返ってこなかった。
2. 自分の席に戻ってきたタイミングで前の席のBさんがため息をつき、暗い表情をしている。

1, 2それぞれの場面で考えてみましょう



コップに水が…半分しかない？
半分もある？



● からだところの体温計（埼玉支部）

からだところの健康状態について確かめてみましょう。
結果はすぐにキャラクターでビジュアルに表示されます。
*個人情報やアクセス記録は残りません。

※ 下記アドレスまたはQRコードからアクセスしてください。
<https://fishbowlindex.jp/pssaitama/>



メニュー

- 「こころの体温計」
- 「からだの体温計」
- 「がん検診のすすめ」
- 「認知症チェック」

🍀ひとりで悩まないで気軽に相談を🍀

教職員メンタルヘルス相談

(1)メンタルに関する相談ができる医療機関

- 概要：心の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 利用方法：希望の医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
⇒1週間に1相談枠を設けていますので、優先して相談が受けられます。
- 相談料：年度内3回まで無料
- 医療機関：県内10か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①小原クリニック TEL 048-883-5860	さいたま市浦和区東高砂町9-1 SUMIDA ONE本館3F ・JR浦和駅東口より徒歩1分	月曜午前 日曜・祝日
②メンタルクリニック美波 TEL 048-749-8373	さいたま市岩槻区本町4-3-2 ・東武野田線岩槻駅より徒歩6分	水曜・日曜・祝日 第二・第四土曜午後
③式場クリニック TEL 048-931-0210	草加市栄町3-3-24 ・東武伊勢崎線獨協大学前駅東口より徒歩3分	木曜午後 日曜・祝日
④浦和すすのきクリニック TEL 048-845-5566	さいたま市桜区田島7-17-21 ・JR武蔵野線西浦和駅より徒歩7分	日曜・祝日
⑤ひがメンタルクリニック TEL 048-641-2133	さいたま市大宮区高鼻町1-305 ・JR大宮駅東口より徒歩15分 ・東武野田線北大宮駅より徒歩10分	第4水曜午後 日曜・祝日
⑥メンタルヘルス田井クリニック TEL 048-816-5521	さいたま市浦和区高砂3-2-10 草野高砂ビル6F ・JR浦和駅西口より徒歩5分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日
⑦かわかみ心療クリニック TEL 048-600-5555	さいたま市中央区新都心4-8 新都心ファーストビル3F ・JR埼京線北与野駅より徒歩2分	木曜・日曜・祝日
⑧白峰クリニック TEL 048-831-0012	さいたま市浦和区上木崎4-2-25 ・JR与野駅東口より徒歩3分	日曜・祝日
⑨若葉駅前メンタルクリニック TEL 049-271-1000	鶴ヶ島市藤金852-16ステーションテラス若葉101 ・東武東上線若葉駅西口より徒歩1分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日
⑩深谷メンタルクリニック TEL 048-573-2520	深谷市西島町3-17-47 ・JR深谷駅北口より徒歩3分	日曜・祝日

新規

(2)依存症に関する相談ができる医療機関

- 概要：依存症の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 治療内容：性嗜好障害（痴漢、盗撮等）・アルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症
窃盗癖・買い物依存症・ネット依存症・ストーカー・DV・その他
- 利用方法：希望の専門医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
 - 相談料：年度内3回まで無料
 - 医療機関：県外2か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①ライフサポートクリニック TEL 03-3956-5555	東京都豊島区要町3-11-1菊信第一ビル2,3,4階 ・地下鉄有楽町線・副都心線千川駅（3番出口）より徒歩0分	日曜・祝日
②大石クリニック TEL 045-262-0014	神奈川県横浜市中区弥生町4-41 ・横浜市営地下鉄東横線（3-A出口）より徒歩0分	日曜・祝日

新規

～診療の守秘義務について～

医師を含む医療従事者は、正当な理由なしに業務上知り得た情報を他に漏らしてはならないとされています。そのため医療機関から福利課や職場・警察に対しても本人の同意がないと回答しませんので、安心してご受診いただけます。

また、共済組合では、利用者の報告を受けていません。どなたが受診されたか特定できないようになっていますので、安心してご相談ください。



その他の相談事業

- 健康相談事業（共済組合）公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
 - ・教職員電話健康相談24 ☎ 0120-24-8349
心と体のさまざまな相談に24時間体制のフリーダイヤルに対応しています。
 - ・電話・面談メンタルヘルス相談 ☎ 0120-783-269（予約専用）
1回の相談時間は約50分で、5回まで無料です。日本全国に相談窓口があります。
 - ・Web相談（こころの相談） <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号 783269）
Webで24時間ご相談を受け付けます。
 - ・介護電話相談 ☎ 0120-515-579
介護全般に関するご相談、最寄りの地域在宅サービス事業者情報等を提供します。
 - ・女性医師電話相談 ☎ 0120-215-579（予約専用）
女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。
- 心のセルフチェックシステム <https://kokoronokenkou.jp>
インターネットからアクセスし、無料で心のセルフチェックを行うことができます。
- 関東中央病院 メンタルヘルス相談 TEL 03-3429-1510（予約専用）
公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
1回の相談時間は1時間程度で、相談料は無料です。