

SST

こんな時どうする？

ちょっと待った！
その考え方を改めてみよう！！



ある出来事



いつもこうあるべきだ



うまくいかない

腹が立つ
ストレスをためる

こうあってほしいけれど
そうならなくてもおしまいではない



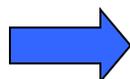
物事を楽に
考えられる



よけいなストレスを
ためない

人はあやまった思い込みで腹を立てたり、情けなくなったり、落ち込んだりします。
だから、思い込みを無くせば、楽な生き方が出来ます。

いつもこうあるべきだ



100点をとるべきだ

→

こうあってほしいけれど
そうならなくてもおしまいではない

100点がとれれば良いけど、取れなくても努力を
した結果なら良いじゃないか。次は頑張ろう！

友達と一緒に遊ぶべきだ

→

友達と一緒に遊べたら良いけれど、遊べない日
があっても良いではないか。この次遊ぼう！

計画通りに活動するべきだ

→

計画通りに活動できれば良いけれど、計画通りに
いかなくても調整すれば良いじゃないか。

全ての出来事を「～するべきだ」「～なのが当たり前だ」という風に決め付けて思い込むと
出来なくなったり、うまくいかなかったときに腹が立ってストレスを感じます。「～だと良いけ
れど、別に～出来なくてもそれほど大したことはない。何とかなるだろう」という風に考える
と楽になってよけいなストレスをためないで生活できます。