

医療法人社団 清優会

はなふさ皮膚科

志木院 三鷹院 新座院 国分寺院 久我山院

志木市本町5丁目25-8 ドゥーセットビル3階
mitakahifu.com

☎048-424-3726

医療法人 晃仁会

大野眼科医院

院長 大野 晃司

白内障・眼形成・角結膜腫瘍 日帰り手術応需

さいたま市大宮区仲町3-10-5
(大宮駅東口徒歩5分、旧大宮区役所となり)

☎048-641-1151

脳神経外科 ブレインピア坂戸西

院長 伏原 豪司

ネット受付可能 脳ドック12,000円～

坂戸市大字新堀279番地1(坂戸西スマートIC近く)

☎049-288-7007



Q すぐにネガティブに考えてしまいます。どうすればポジティブに考えられるようになりますか？

A 当院リワーク担当心理士よりお答えします。「そんなあなたは慎重な方なのでしよう。関連すること、先々のこと、いろいろな気にかかってしまうのかもかもしれません。思いがけないことが起こったときのショックを予測して、ダメージを減らしたいと備えているのかもしれない。」

私たちは「受け止め方」

の世界に生きています。客観的には「事実」があるだけなのですが、受け止め方によって、その「事実」が違って見えるでしょう。もしかすると、あなたがネガティブと考えることも、他の人には思慮深いとみえているかもしれません。

そう考えるようになってのは、相応の理由と経緯があるのではないのでしょうか。誰でも、そのときどきは最善を尽くしているものです。自分の特徴の一つとして、まずはそのまま受け止めてみましょう。そして、どういう事情があったのか、そう考えることで得ているものはないか、じっくりと考えてみてはいかがでしょう。自分のことを理解すると、違う考えも浮かんでくるように思います。

いかがでしたでしょうか？



南浦和駅前町田クリニック
院長 町田 なな子

南浦和駅前町田クリニック
院長。
医学博士、精神保健指定医、
日本精神神経学会 専門医
指導医
日本精神神経学会 認知症診療医
日本医師会 認定産業医

リワーク併設の精神科クリニックでは、医師による適切な薬物治療に加えて、ストレスケア、認知行動療法、心理検査、マインドフルネスなど、多様な心理療法を組み合わせ治療を行っています。

お悩みがありましたら、ぜひお気軽に心療内科・精神科の専門クリニックまでご相談ください。

企画・制作/(株)宣通
TEL.(03)6435-8433

広告

教えて!
ドクター

+

Q&A