

## こんな経験ないですか？

会議終了後に、自分の発言について反省会をしてぐるぐる考えてしまう

● 同僚や上司に言われた言葉を思い出してぐるぐる考えてしまう

● 布団に入った後に、明日の仕事についてぐるぐる考えてしまう



過去のネガティブな出来事や、将来の不安についてぐるぐる考えることを、**反すう思考**と言います。反すう思考は2タイプに分かれ、特にブルーディングが問題です。反すう思考への対応を学びましょう。

リフレクション：意識的に、問題解決を目指して行う

ブルーディング：**受動的に（無意識に）**、現実と理想を比較して**ネガティブ**に考え込む

(Teynor et al., Cognitive Therapy and Research, 2003)

## 反すう思考と健康影響

**精神的影響**

**不安、抑うつ気分、ストレスの増大**

(Nolen-Hoeksema et al., Perspect Psychol Sci, 2011)

**身体的影響**

**睡眠の悪化（睡眠時間の短縮、入眠潜時の延長、睡眠の質の低下）  
血圧上昇、心拍数上昇、心拍変動減少**

(Clancy et al., Health Psychol Rev, 2020)

(Ottaviani et al., Psychol Bull, 2016)

## 対処法①：反すう思考に陥りやすい場面を振り返る

反すう思考は意図せず始まっていることも多く、**始まりに気付くようになる**ことが大切です。

例：□起床後布団から出る前

□通勤途中

□会議の後

□夜布団に入った後

□入浴中

□くつろいでいるとき etc.

## 対処法②：反すう思考からイメージを切り替える

**STEP1：考えていることに気付いて、そのイメージを脇に置く**

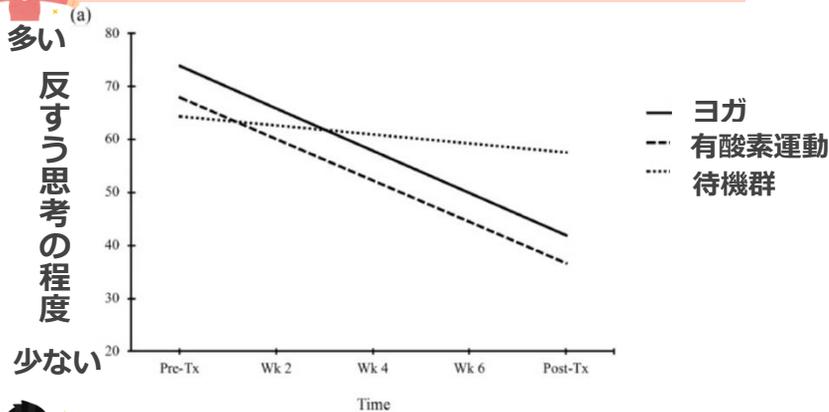
**POINT：「考えないようにする」のではなく、「別のことをする」という感覚を持つ。**

**STEP2：過去や未来でなく、「今の瞬間」の目の前の作業に五感を使って注意を向ける。**

**POINT：見る・音・香り・触覚・味わいに注意を向ける。**

例：作業中であれば、パソコンの画面の色やキーボードに触れる手の感覚に注意を向ける

## 対処法③：積極的に体を動かす

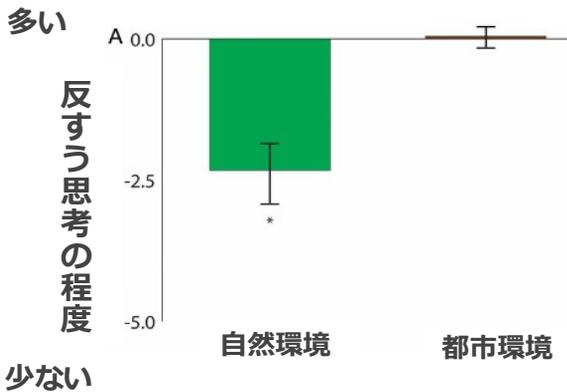


うつ病患者を対象とした研究で、**ヨガや有酸素運動を行うと** (2回のヨガあるいは有酸素運動を8週間)  
**反すう思考が減り、抑うつ症状が改善するとわかった。**

運動をすると思い悩みにくくなる

(La Rocque et al., J Affect Disord, 2021)

## 対処法④：自然の中を歩く



健常者を対象とした研究で、**自然環境で90分間散歩すると**  
反すう思考が減少したが、**都市環境で散策をしても変化が見られなかった。**

自然の中を歩くと思い悩みにくくなる

(Bratman et al., Proc Natl Acad Sci U S A, 2015)

## 対処法⑤：自分に思いやりのある言葉をかけてあげる

**自分への思いやり(セルフコンパッション)**が低い人は反すう思考が多い。  
自分に厳しい言葉をかけていないかを確認し、思いやりのある言葉をかけてあげることが大切です。

(Krieger et al., Behav Ther, 2013)

### 自分への厳しい言葉

来週のプレゼンがうまくいかなかったら大変なことになるぞ。同僚と比較して、実力が足りないんだから、しっかり準備をしないとイケない。もっと自分を追い込め！



### 自分への思いやりある言葉

来週のプレゼンがうまくいかないのを恐れているね。それは不安になるのは当然だよ。何が起きても、うまくいかなかったとしてもこの体験から成長できるよ。



## 対処法⑥：他者と話す

**反すう思考 = 自分との会話**で、**堂々巡り**でネガティブになりがちです。同僚、上司、友人、家族などと**雑談**することで、自分の心配事を吐き出したり、会話から新たな視点を得ることができ、反すう思考が自然と減る可能性があります。

反すう思考は無自覚のうちに始まることが多く、その始まりに気づいて、対応することが重要です。