



自分と問題を切り離そう



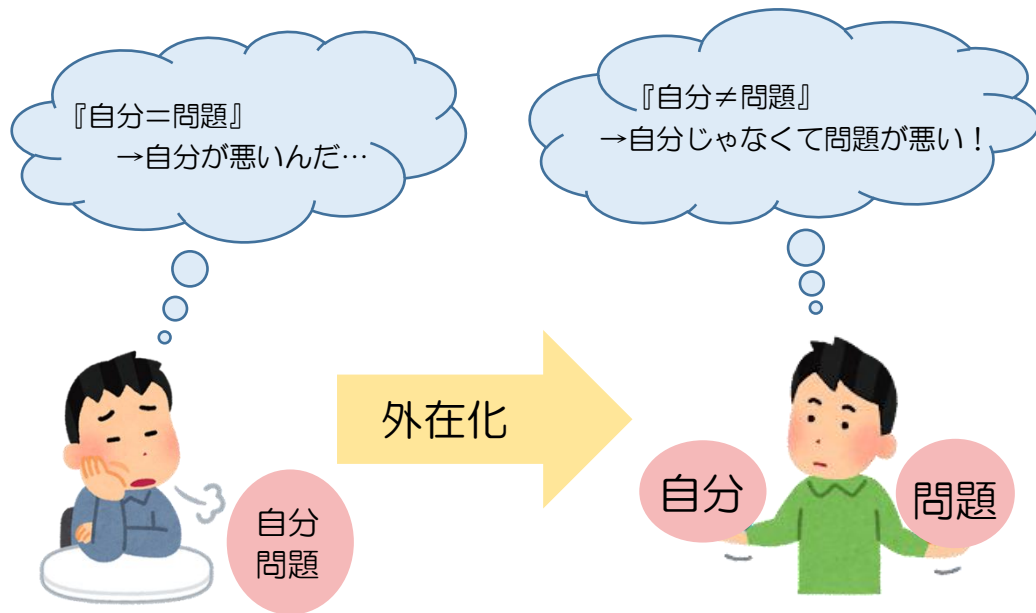
みなさん、こんにちは。本年もこころのおたよりでは様々な情報をみなさんにお伝えしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

今回のテーマは「外在化」です。頭の中で悩み事や困りごとをぐるぐる考えていると、余計にモヤモヤしたり落ち込んでしまうことがありますか？そんな時は、考えていることを外在化してみると良いかもしれません。

外在化とは？

自分の内側にあるものを、自分の外側に出して表現すること

自分の内側にある問題（気持ちや考え、困りごと）を自分の外側に出すことで、自分と問題を切り離して考えやすくなります。



自分と問題は別であると考えることで、問題を客観視できるようになります。外在化によって問題を客観視できるようになると、たくさんのメリットがあります！

外在化のメリット

- 問題の大きさが見えてくる
- 冷静に捉えることができる
- 問題が扱いやすくなる
- 気持ちの切り替えができる
- 対処法が見つかりやすくなる



外在化には以下のような様々な方法があります。自分にはどんなやり方が合うか、いろいろ試してみましょう。既に日常生活で何なくやっていることも、外在化によるメリットを意識しながらやってみると、より効果を感じられるかもしれません。

①言葉で表す

- 友達とおしゃべり
- カウンセリングで話す
- 日記を書く
- SNS



②作品や遊びで表す

- 絵、彫刻、音楽で表現
- 色や形で表現
- 気持ちをキャラクターや動物に置き換える



当院で行っているカウンセリングや集団療法では、様々な外在化の方法を学ぶことができます。興味のある方は、診察内にてお気軽に医師にご相談ください。