



SELF-CREATED STRESS: WHAT TO DO ABOUT IT.

自己を引き起こすストレス: どうすればいいのか

by Kevin Stacey ケビン・ステイシー

1. "TURN UP THE VOLUME" ON THE THOUGHTS YOU'RE THINKING.
2. ASK YOURSELF, "ARE THESE THOUGHTS REALITY OR JUST THOUGHTS?"
3. DISMISS THOUGHTS THAT CONTRIBUTE TO SELF-CREATED STRESS.

1. "TURN UP THE VOLUME" ON THE THOUGHTS YOU'RE THINKING.

Ask yourself, "How much do I hear what I'm thinking about?" This ability of self-awareness is what separates us from the rest of the animal kingdom. Some of you may remember the Mel Gibson movie, "What Women Want" where his character can hear the thoughts of women around him. It is eye opening to actually hear what it is we are dwelling and focusing on.

Thinking, or the ability to produce thought, is just a function that we possess. However, it goes on all of the time. Just like many of the other repetitive things we do during the span of a day, we tend to think without awareness. How many times do you blink your eyes a day? How many times do you breathe a day? Studies show that we think several thousand thoughts a day, as many as 50,000.

Since thinking is internal, it can be harder to be aware of. But, since thoughts determine how we feel, it's important to pay attention. I think the saddest thing is to feel upset and not even realize you're thinking upsetting thoughts, or what those thoughts actually are. Without first being self-aware of these thoughts, reducing your self-created stress is impossible.

TECHNIQUES TO TURN UP THE VOLUME AND INCREASE THE AWARENESS OF YOUR THINKING:

- a. Start by simply asking yourself the question. The mental shift that goes along with asking the question will immediately change your focus.
- b. Post reminder notes in inconspicuous places that ask, "What am I thinking about right now, and is this helping me or harming me?"
- c. Notice when your breathing is shallow and rapid. Shallow breathing is a sign that you are emotionally upset, and that's a good time to ask yourself what you're thinking about or focusing on.

1. 考え中の思考の「音量」を上げる
2. 「これは現実かただの思考か?」と自分自身に問う
3. 自己ストレスを引き起こす考えを手放す

1. 考えている思考の「音量」を上げる

「今考えていることがどれだけ聞こえているのか?」を自分自身に質問しましょう。この自覚能力が、人間を他の動物と区別しているのです。メル・ギブソンの「ハート・オブ・ウーマン」という映画で、自分の周りの女性の考えが全部聞こえるという主人公を思い出す人がいるかもしれません。自分たちが思い巡らせていたり、関心を寄せたりしていることが聞こえるということは、衝撃的ですが、絶対的にこっけいなときもあるでしょう。

考えることや思考を生み出す能力は、私たちに備わっている機能の一つにすぎません。しかしながら、年中考え続っているのです。一日の中で、他にもたくさんさんのことを繰り返し行っているように、無意識に考えている傾向があります。あなたは、一日に何回まばたきをしますか?あなたは、一日に何回呼吸をしますか?研究では、私たちは一日に非常に多くの事を考えており、その数は5万にも及ぶと言われています。

思考が内向的であればあるほど、自覚することはさらに難しくなるでしょう。けれど、思考が私たちの感情を決定づけるのであれば、注意を払うのはすごく大切なことです。最も残念なのは、怒りを感じているとき、自分が頭にくるようなことを考えていることにさえ気が付かないということです。最初にそういった思考に自覚を持たなければ、自己を引き起こすストレスを減少させることは不可能です。

自分の思考の音量を上げ、自覚を増大させる技術:

- a. 自分自身に質問をすることから始めましょう。質問をすることによる精神的な変換が、思考の焦点を即座に変えます。
- b. 今、何について考えているのか?その考えは自分を助けているか、傷つけているか?という質問を思い出すために、メモを目立たないところに貼っておきましょう。
- c. 呼吸が浅く、速くなったことに気づきましょう。浅い呼吸は、頭にきていているというサインで、何を考えているかや、何に心を注いでいるかを自分に尋ねるいい機会です。



2. ASK YOURSELF, “ARE THESE THOUGHTS REALITY OR JUST THOUGHTS?”

Studies by behavioral health researchers show that 77% of what we think about is negative, counterproductive and works against us. Sad, but true- the things that we say to ourselves can be so bogus! Imagine for example if you have a small child who tells you about the “monster” who lives behind the books in her bookshelf. Would you say to her, “Tell me all about the monster, what it looks like, when it comes out, and what scary faces it makes?” Of course not. Rather, you would want her to understand that there is nothing holding those ideas in place, but her own thinking, and internal dialogue. What if the same girl, a few years later, said, “No one at the school likes me, I don’t have any friends, and I never have any fun.” Wouldn’t you also try to teach her that the thoughts she was having about herself were just thoughts and not reality? The reason we can watch an upsetting movie like “Hannibal” and then go out for a meal is that we are always one step removed from the film. We understand that it’s just a movie. Once the movie is over, it’s over. It’s no longer with us, and we go on with our day. The same is true with thoughts. It’s only in our minds.

Once a thought is out of our mind, it’s gone- until we think and replay it again. There is nothing to fear from the thought itself, once we understand it’s only a thought. Most of us can easily recognize this for other people, but not for ourselves. If a driver of an automobile gets cut off by another car and narrowly escapes an accident, a thought may pass through the drivers mind “I should kill the other driver.” Most of us would dismiss it as a ridiculous thought. We see other people’s thoughts like the freeway driver as just being thoughts, but we usually fail to see our own the same way. For one person, the thought “I wonder if she’s upset with me, I bet she is,” might cause distress. Yet, this same person may recognize the freeway driver as “just having a thought.” Why do our thoughts seem so real? Because we are the ones who create them.

Ultimately, what determines your level of mental health and happiness is the relationship you have to your thinking. Do you believe that just because you think about something, it must be taken seriously and analyzed? Getting upset with your own thoughts is like writing yourself a nasty memo, then being insulted by it. If you are absolutely, 100% psychotic, every thought that you have is viewed as reality and must be acted on. Everyone has an inner critic, or worst case scenario, a voice inside of their head. To what extent do you listen to yours and to what extent do you discount or dismiss it?

© 2002 Permission is granted to reprint this article in print or on your web site so long as the paragraph above is included and contact information is provided to reprint@TrainRightInc.com Thank you.

2. 「この思考は現実か、それとも単なる考えなのか？」と自分に問う

行動健康研究者による研究では、思考の77パーセントが否定的で、非生産的で、自分たちに逆効果なものだといわれています。残念なことに、それが事実です。私たちが自分自身に言っていることは、偽りなのです！例えば、小さい子供が、本棚の本の陰に棲みついている「怪獣」の話をしているところを想像してみてください。「怪獣のこと話してよ。どんな姿？いつ出てくるの？どんな怖い顔をしているの？」などと、その子供に聞けますか？聞けませんよね。その代わり、そういう考えを抱かせるのは、子供自身の思考や内面の会話以外の何ものでもないということを理解させようとする。もし、その子が、数年後に、「学校で誰も私のことを好きになってくれない。友達がいなくて、全然楽しくない。」と言った場合はどうでしょう。自分に対して抱えているのは、現実ではなく、単なる思い込みだと教えようとしませんか？理由は、「ハンニバル」のようなハラハラする映画を観てから、食事に出かけることができるのは、常に映画から一歩離れているからです。単なる映画だと理解しているからです。映画が終われば、それで終わりです。もう自分とは関係が無く、日常に戻ります。考えについても同じです。心の中にあるだけなのです。

一度、心の中から思考を出してしまうと、また考えたり思い起こしたりしない限り消え去ります。単なる思考だと理解すれば、思考そのものは怖いものではありません。ほとんどの人は、他人のことだと簡単に知覚できますが、自分自身のことだとそうはいきません。ある運転手が運転中に他の車に割り込まれ、間一髪で事故を免れたとしたら、「あの運転手を殺してやる」と思ってしまうかもしれません。ほとんどの人は、これをばかげた思考だとして気にも留めないでしょう。この運転手の場合のように、他人のことは単なる思考だと分かっても、通常、自分のことになるとそうもいきません。ある人物は、「彼女は自分に怒っているんだろか、怒ってるに決まってる」という考えに悩まされるかもしれませんが、それでも、同じ人物が、運転手の場合を、単なる思考だと認識していることがあります。なぜ自分の考えは現実のように思えるのでしょうか？それは、私たち自身が作り出しているからです。

最終的に、精神的な健康状態や幸福度を決定するのは、自分の考えとの関係性です。自分が考えているから、真剣に受け止めて分析しなくてはならないと思っ
ていますか？自身の思考に腹を立てるということは、自分自身の悪口を書いたメモに侮辱されるようなものです。もし、あなたが100パーセント猟奇的であれば、自分が抱いたそれぞれの思考を現実と見なし、実行に移してしまうでしょう。誰でも心の中で批判したり、頭の中の声が悪態を囁いたりするでしょう。どの程度まで聞き入れ、どの程度まで無視したり、棄却したりすればいいのでしょうか？

ABOUT THE AUTHOR

Kevin Stacey helps companies and professionals achieve maximum productivity and effectiveness through stress management and time management training. He is available to speak on these topics. For more information visit <http://www.TrainRightInc.com> or call 1-800-603-7168.



COURSE DESCRIPTIONS

クラスの概要

MICROSOFT COMPUTER-BASED TRAINING



Integrated Microsoft software courses are offered in the FSS Training Institute computer room from 8 a.m. to 3 p.m. via appointment. Microsoft Office 2010 and Windows 7 courses are self-paced, interactive, step-by-step simulation, ranging from beginner to advanced learning. FSOT also has Japanese versions of these programs available. This training is available to FSS personnel. To reserve a time slot call the FSS Training Institute staff at 225-8105 and follow up with an FSSTI Form 4 to 374fss.fsot.1@us.af.mil

マイクロソフトのソフトウェアの統合コースが、FSS訓練課で08:00から15:00まで提供されています。Office 2010 と Windows 7のコースは、自分のペースで、段階定期に疑似体験ができ、初心者から上級者まで学習できます。日本語のソフトウェアも用意しております。この訓練はFSS（軍支援中隊）の従業員が対象です。予約は、225-8105までFSOTに電話をした後、FSSTI フォーム 4 を374fss.fsot.1@us.af.milまでお送り下さい。

ADULT CPR, AED AND FIRST AID TRAINING (FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

This program provides participants with the knowledge and skills to sustain life and minimize the consequences of injury/illness until EMS arrive. This course is mandatory for all unit members that require CPR certification.

このプログラムは、救急隊が到着するまで生命の維持や怪我や病気による影響を最小限にするための知識や技術を提供します。



CITIZEN CPR

(IN ENGLISH AND JAPANESE – FOR FSS MEMBERS ONLY)

In accordance with the Services Training and Education Plans (STEPS), this course is mandatory for employees that require CPR training but not certification. Members will learn hands-only CPR and other required techniques. The following duty positions, at a minimum, are required to attend:

サービス部訓練・教育計画 (STEP) に従い、民間CPR (英語、日本語、FSS職員のみ) は、CPR訓練が必要であるが証明書を必要としない従業員の必須訓練とします。CPRとその他の必要な技術を実践して学びます。最低限、以下の職種は参加が必須です。

Club Managers, Food Service Activity Managers, Club & Food Service Administration Staff, Assistant Club Managers, Assistant Food Service Activity Managers, Bar Assistants, Bartenders, Club & Food Service Activity Cashiers, Caterers, Club Operation Assistants, Cook Leaders, Cook Supervisors, Cooks, Food Service Work Leaders, Food Service Workers, Head Cashiers, ID Checkers, Material Handlers, Waiters.

COURSE DESCRIPTIONS

クラスの概要

COMPUTER-BASED TRAINING

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

Some of the courses offered are Total Force Awareness Training, Office, Windows, the Air Force Training Record, and the Services Management course. The Office courses are self-paced, interactive with step-by-step simulation.

Total Force Awareness Training、Office、Windows、空軍訓練コース、サービス部管理コースなどが提供されます。Officeのコースは、自分のペースでできる相互的、段階的に疑似体験ができます。

DRAM SHOP

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

MANDATORY course required annually for all FSS employees that sell or serve alcoholic beverages. Please reference AFI 34-219 for more information.

アルコール飲料の販売や取扱いをするFSS従業員全てに義務付けられた年次訓練です。詳しくは、AFI34-219を参照して下さい。

ENGLISH CONVERSATION FOR HOTEL & RESTAURANT STAFF

(IN JAPANESE)

Basic English (targeting LD/LPL 0~1) classes for employees working in hotel or restaurant environments. Attendees will learn basic vocabulary, phrases and conversational expressions that are used in hotel and restaurant operations.

ホテル/レストラン従業員のための基礎英語（語学0~1を対象）のクラスです。基本的な語句や慣用句、ホテル/レストランの現場で使われているなど会話表現を学びます。

FSS ANNUAL TRAINING

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

MANDATORY refresher course for all FSS employees (military and civilian).

FSS従業員に義務付けられた年次講習です。軍人、民間人ともに必要条件を満たすため毎年受講する必要があります。

INITIAL FSS TRAINING

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

MANDATORY orientation for new unit members that must be completed within their first 30 days within the organization. Course topics include information on safety, ethics, diversity, harassment and customer service. A NEO overview and Initial Green Dot overview training will be provided after the lunch break.

FSSに入職した従業員のオリエンテーションで、入職後30日以内に受ける必要があります。コースには、安全規則、倫理、多様性、嫌がらせ、接客などの情報が含まれます。午後の部では、NEOとGreen Dot Overviewの訓練が行われます。

SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING

(IN ENGLISH AND JAPANESE – FOR FSS MEMBERS ONLY)

It is **MANDATORY** that all food service related workers in FSS be certified annually in the NRA ServSafe Food Handler program. This course teaches basic disciplines of food safety and gives the employees an overall understanding of their role in the food service safety program. Certification is valid for three years.

FSSで働く、食品に関わる全ての従業員は、NRA ServSafe Food Handlerの資格取得が義務付けられています。このコースで、食品安全の基本的な規則を学び、食品サービスプログラムに於ける自分の役割について、全体的な理解が出来るようになります。資格は3年間有効です。



CLASS SCHEDULE クラススケジュール

JANUARY 2018

*Annotates training for FSS personnel only.
*第374軍支援中隊従業員のみ

MON	TUE	WED	THU	FRI
1 HOLIDAY NEW YEAR'S DAY	2 5TH AIR FORCE FAMILY DAY	3 CSS TRAINING 3:30-4:30 P.M.	4 CITIZEN CPR* (IN JPN) 9-11 A.M.	5 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
8 FSS ANNUAL TRAINING* (IN JPN) 2-4 P.M.	9 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	10 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1-3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3-4 P.M.	11 ENGLISH FOR RESTAURANT STAFF (IN JPN) 1-3 P.M.	12
15 HOLIDAY MARTIN LUTHER KING, JR'S BIRTHDAY	16 5TH AIR FORCE FAMILY DAY	17 FSS ANNUAL TRAINING* (IN ENG) 2-4 P.M.	18 CITIZEN CPR* (IN ENG) 9-11 A.M.	19 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
22 INITIAL FSS TRAINING* 8 A.M.-2 P.M.	23 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 8-10 A.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 10-11 A.M.	24 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	25	26
29	30 FIRST AID, CPR & AED TRAINING* (IN ENG) 8-10 A.M.	31		

CLASS SCHEDULE クラススケジュール

FEBRUARY 2018

*Annotates training for FSS personnel only.
*第374軍支援中隊従業員のみ

MON	TUE	WED	THU	FRI
			1 FSS ANNUAL TRAINING* (IN JPN) 2-4 P.M.	2 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
5 5TH AIR FORCE TRAINING DAY	6 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	7 CITIZEN CPR* (IN JPN) 9-11 A.M. CSS TRAINING 3:30-4:30 P.M.	8	9
12 INITIAL FSS TRAINING* 8 A.M.-4:30 P.M.	13 CITIZEN CPR* (IN ENG) 9-11 A.M.	14 ENGLISH CONVERSATION FOR HOTEL STAFF (IN JPN) 1-3 P.M.	15 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1-3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3-4 P.M.	16 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
19 HOLIDAY GEORGE WASHINGTON'S BIRTHDAY	20 5TH AIR FORCE FAMILY DAY	21 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	22 FSS ANNUAL TRAINING @ TAMA GOLF* (IN JPN) 8 A.M.-4 P.M.	23 FSS ANNUAL TRAINING @ TAMA GOLF* (IN JPN) 8 A.M.-4 P.M.
26 FSS ANNUAL TRAINING* (IN ENG) 2-4 P.M.	27 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 8-10 A.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 10-11 A.M.	28 FIRST AID, CPR & AED TRAINING* (IN ENG) 8-10 A.M.		

CLASS SCHEDULE クラススケジュール

MARCH 2018

*Annotates training for FSS personnel only.
*第374軍支援中隊従業員のみ

MON	TUE	WED	THU	FRI
			1	2 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
5 CITIZEN CPR* (IN ENG) 9-11 A.M.	6 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	7 CSS TRAINING 3:30-4:30 P.M.	8 FSS ANNUAL TRAINING* (IN ENG) 9-11 A.M.	9
12 INITIAL FSS TRAINING* 8 A.M.-4:30 P.M.	13	14 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1-3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3-4 P.M.	15 CITIZEN CPR* (IN ENG) 9-11 A.M. FSS ANNUAL TRAINING @ TAMA LODGE* (IN JPN) 8 A.M.-4 P.M.	16 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M. FSS ANNUAL TRAINING @ TAMA LODGE* (IN JPN) 8 A.M.-4 P.M.
19 ENGLISH CONVERSATION FOR RESTAURANT STAFF (IN JPN) 1-3 P.M.	20 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	21 FSS ANNUAL TRAINING* (IN JPN) 9-11 A.M.	22	23
26 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1-3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3-4 P.M.	27 FIRST AID, CPR & AED TRAINING* (IN ENG) 8-10 A.M.	28	29 QUARTERLY TRAINING MONITOR MEETING 10-11 A.M.	30 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.

2018

[JANUARY / FEBRUARY / MARCH]

WHO'S ELIGIBLE?

受講資格

FSS Training Institute classes are open to all base employees and family members unless otherwise noted and are held in Bldg. 316, Room 133A & 133B. Please submit an FSSTI Form 4 with your supervisor's (or sponsor's) signature to 374 FSS/FSOT at least five (5) business days prior to the class start date (Email: 374fss.fsot.1@us.af.mil). You can also contact us via phone, 225-8105/6, or via email for more details.

特別に表記が無い限り、基地従業員と軍属全ての方に講習を受けていただくことができます。講習は建物番号316, 133A と133B号室で行われています。FSSTI フォーム4に上司の署名をもらい、講習開始日の5日前までに、第374 FSS訓練課まで提出(Eメール: 374fss.fsot.1@us.af.mil)して下さい。お問い合わせは、225-8105までお電話下さい



374th FORCE SUPPORT SQUADRON TRAINING INSTITUTE

BLDG. 316, RM. 142
DSN 225-8105/8106

HOURS OF OPERATION
MON-FRI • 7:30 A.M.-4:30 P.M.



YOKOTAFSS.COM