

ポジティブ思考の勧め

| | |
|-----|---|
| 著者 | 後田 穰 |
| 雑誌名 | 新潟日報 上越かわらばん |
| 巻 | 1341 |
| ページ | 2-2 |
| 発行年 | 2015-05-03 |
| URL | http://hdl.handle.net/10631/1255 |

私たちは物事に失敗し、成長に障害になるといふことはいえませんが、「自分を感じたりすると、精神的に落ち込み、よくよしたりし

県立看護大学 精神看護学講師 後田 穰

ます。最悪の場合などは、うつ病へと移行すること

ポジティブ思考の勧め

もあります。そんなとき、「もっとポジティブにな

らなくちゃ」と思うこと

「五月病」が流行りだす頃です。新入生、新社会

の新人達は特に、これらの新たな生活に慣れ、

「もっとポジティブにな

らなくちゃ」と思うこと

捉え方への視点の転換が

いろいろな課題を乗り越えるためにも、ときには

念じたりする可能性も、

ただ、そのためにはか

重要なになります。

自分自身の気持ちを緩

潜在的にあるからです。

を要します。その大きさ

でも〇〇しかできない。

め、自分を肯定的に捉

しかし、なかなかそう

は人それぞれ違います

だから自分はダメな人間

えることで意識的にポジ

簡単にはいかないので

が、特にまじめな人、責任

なんだ」ではなく「頑張っ

タイプ思考をしてみるこ

す。また、考え方によって

望む方向へ努力し成長で

ているから〇〇までで

とも必要ではないかとい

はポジティブ思考は自己

た精神的エネルギーを多

きるようになったんだ、

思います。

れば、ネガティブな感情く使う傾向にあります。更にこの調子で頑張る

があるからこそ、それをそして、ネガティブなう」という感じですが、この

克服し問題を解決したと感情に押し潰されて抑うように逆の発想をして

きには、大きな達成感とつ状態に陥ってしまうケみるのもよいと思いま

ともにポジティブな考えースも多々見られます。す。

方ができるといってもいできれば、そうなる前に

解決したいところで

す。自己を肯定する

頃です。新入生、新社会

の新人達は特に、これか

らの新たな生活に慣れ、

いろいろな課題を乗り越

えるためにも、ときには

自分自身の気持ちを緩

め、自分を肯定的に捉

えることで意識的にポジ

タイプ思考をしてみるこ

とも必要ではないかとい

思います。