

私たちは物事に失敗し、成長に障害になるといふことでもいえます。「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

重要なになります。

いろいろな課題を乗り越えるためにも、ときには

「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

自分自身の気持ちを緩

「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

自分自身の気持ちを緩