

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

ポジティブ思考の勧め

ます。最悪の場合などは、うつ病へと移行することもあります。そんなとき、「もっとポジティブにならなくちゃ」と思うことも多いでしょう。

しかし、なかなかそう簡単にはいかないものです。また、考え方によってはポジティブ思考は自己

れば、ネガティブな感情があるからこそ、それを克服し問題を解決したときには、大きな達成感とともにポジティブな考え方ができるといってもいい

く使う傾向にあります。そして、ネガティブな感情に押し潰されて抑うつ状態に陥ってしまうケースも多々見られます。

解決したいところで、自己を肯定する

いのかもしれません。ただ、そのためにはかなりの精神的エネルギーを要します。その大きさでも〇〇しかできない。例えば、「いくら頑張っ

は人それぞれ違います。だから自分はダメな人間なんだ」ではなく「頑張っているから〇〇までできるようになったんだ、

更にこの調子で頑張ろう」という感じです。このように逆の発想をしてみるのもよいと思います。

さて、季節はちょうど「五月病」が流行りだす頃です。新入生、新社会人の人達は特に、これらの新たな生活に慣れ、いろん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ティブ思考をしてみることが必要ではないかとい

思います。