

NEWS *Club* OA

第29号

ネガティブ思考を持つ自分を受け入れるために
知っておきたいこと

ハートフル・ラボ優心
代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師
武澤 充孝



2024年11月25日発行

「ネガティブ思考を持つ自分を受け入れるために知っておきたいこと」

ネガティブ思考は、多くの場合「悪いもの」とされがちですが、本当にそうなのでしょうか？無理にポジティブでいようとすると、かえって疲れてしまう人も多いのではないのでしょうか？

実は、ネガティブ思考には「自分の限界を認識し、リスクを避ける」という重要な役割があります。例えば、車の運転中に「あの角から人が飛び出してくるかも」と無意識に思うことで「事故を防ぐ」ことができる。コロナ禍で「感染したらどうしよう」と感じたからこそ「マスクをつける」という行動が生まれた。こうした例からもわかるように、ネガティブ思考は「自分を守る」ために必要な要素であることがわかります。

また、ネガティブな感情は「今の仕事にやりがいを感じない」「新しいスキルを身につけたい」という気づきのきっかけになることもあります。時には変化や成長を促す触媒として、重要な役割を果たすことがあるのです。

だからこそ、ネガティブ思考を無理に排除するのではなく、「ポジティブとネガティブのバランス」を保つことが大切です。私の主観ですが、日本人には「70%ネガティブ思考、30%ポジティブ思考」くらいの割合の方が多いのではないかと感じています。いずれにしても、100%ポジティブ思考や100%ネガティブ思考になることは一般的にはありません。もしそうなってしまうとしたら、それは心の健康に影響を及ぼしているかもしれません。

最後に、ネガティブ思考に対して「こう感じている自分も大切にしてい」と、自分を受け入れることができると、心に少し余裕が生まれます。ネガティブ思考を無理に変えようとするのではなく、その思考を見つめ直し、「自分にとって何が大事か」を考えるきっかけにすることで、長期的な自己成長につながることを忘れないでください。

公認心理師 武澤 充孝

ハートフル・ラボ優心 | 栃木県佐野市のメンタルヘルス

★武澤先生と直接ご相談出来ます！

(お電話でのお問合せ)

0283-85-7976

※まずはお気軽にご連絡ください。

【HP QRコード】

