



最近、ホッと一息、ついていますか？

いよいよ後期も終了し、長い長い春休みが始まります。みなさん、いかがお過ごしですか。

今年の冬もインフルエンザや新型コロナが大流行しているようで、相談室に来られる学生さんの中にも、「年末寝込んでいた」と話される方がとても多かったです。感染症にかからないようにする感染対策も大事ですが、かかった時に乗り切れるよう、日ごろから体力や免疫力をつけておくことも大事だなあと感じています。

春休みには留学や旅行など、楽しいイベントが待っている人も多いのではないのでしょうか？心身共に調子を整えて、思う存分楽しんでください。また1年頑張ってヘトヘトになっている人もいるかもしれませんね。そういう人はしっかりと休養し、来るべき新学期・新生活に備えてくださいね。

～ネガティブ思考とうまく付き合うために①～

自分は「ポジティブ思考」？それとも「ネガティブ思考」？どちらだと思いますか？

相談室にやってくる学生さんは、圧倒的に「ネガティブ思考」だと思っている人が多いです。「ネガティブ思考を直したいです」と相談に来る人も少なくありません。一方で「自分のネガティブ思考は性格だから直らない」という人もいます。

ネガティブ思考とは、物事を悲観的に捉えたり、自分を否定してしまったりする傾向のことで、そのために自信が持てなかったり、新しいことにチャレンジできなかったり、人間関係がうまくいかないと感じてしまったりします。でも、このような傾向は一方で、慎重さからリスクを回避できたり、もっと頑張ろうという向上心につながったり、人とぶつからずに平和的な関係を築けたり、といった肯定的な側面も持ち合わせています(という風に考えられる時点で、ネガティブ思考ではないかもしれませんね)。

ネガティブ思考の背景にはいくつかの要因があると思いますが、その一つが「認知の歪み」です。たとえば次のようなものがあります。

- 白黒思考(物事を白か黒か、全か無かで考える)
- 思い込み・決めつけ(否定的な面にだけ注目して結果を決めつける、一度の失敗を全ての場面に適用する)
- 自己批判(よくないことが起こると自分のせいだと考える)
- べき思考(こうすべき、ああすべきではなかった、などと考える、後悔する)

現実の出来事に対して、このような認知的パターンが瞬間的に頭に浮かんでくると、くよくよしたり不安になったり、自分のしたいように行動できなったりと、気分・感情・行動にまで影響を及ぼしてしまいます。同じ出来事に遭遇しても、ポジティブ思考の人とネガティブ思考の人とでは瞬間的に浮かんでくる考えが異なるために、その後の気分や行動もおのずと変わってくる、ということですね。

世の中には100%ポジティブな人も、100%ネガティブな人もいないと思いますが、とはいえネガティブ思考が優先し、それによって不安が強くなったり気分が落ち込んだりする状態は、できれば改善したいですね。ネガティブ思考を改善するための方法については、また次回ご紹介したいと思います。

