

あなたはどのようにドーナツを見ますか？



**楽観主義者はドーナツを見て
悲観主義者はドーナツの穴を見る**

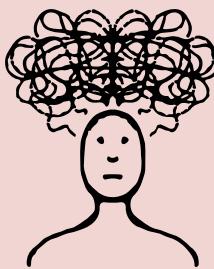
樂観主義者がドーナツそのもの（良い部分）に目を向けるのに対し、
悲觀主義者はドーナツ中央の空洞（欠点や不足）に焦点を当ててしまう
という有名な格言があります。

劇作家 オスカー・ワイルド

**樂観的思考は
幸福度を高めるための重要な要素です。**

樂観主義と幸福度には強い関連性があり、樂観的な考え方は幸福感を高め、心身の健康やストレス耐性、生産性を向上させると言われています。

**樂観的になかなか
なれない**



**自分は
悲觀的な方だ**

と感じていませんか？

**樂観主義は後天的に身につける事ができますよ。
チャレンジしてみませんか？**



〇〇と考えたエクササイズ

まずは、不安やネガティブな感情から距離を置いてみましょう。

不安やネガティブな感情から距離を置く事で、湧き出す思考や感情にとらわれる事がなくなり、人生を充実させるための行動や楽観主義的思考へ繋げる事ができます。

私は「〇〇と考えた」
私は「〇〇という感情がある」
私は「〇〇という身体の感覚がある」
と口に出して何度か繰り返しつぶやき、
思考や感情、あるいは体の反応と距離を置きましょう。
どんな思考や感情、反応が現れても「良い・悪い」の評価はしないように注意し
ましょう。



例：バクバクちゃん

思考をアニメのキャラクターの声で再生してみる、
思考に名前をつけて擬人化してみる等も良い方法ですよ！



例：不安くん



マインドフルネス

マインドフルネスは「今ここ」に意識を向け、現実をありのままに観察・受容します。

これにより、あるがままのネガティブな感情がある事に気づきつつも、とらわれないため、「この感情があっても大丈夫」と自身を受け入れる事ができます。

そして、事実に基づいた楽観的な捉え方や、認知の歪みを修正するための土台を築く事ができます。

実際にやってみましょう



【参考文献】

- ★へるすあっぷ21
2024年度8月 NO.478 P5~17
スポーツ心理学に学ぶメンタルヘルスケア
★MELON HP
初心者向けマインドフルネス瞑想のやり方と効果を徹底解説！
<https://www.the-melon.com/blog/blog/2019/04/05/127/>

日常生活や仕事上で、様々なネガティブな思考・感情は湧いてきます。
そういう思考・感情があってもパフォーマンスを発揮する事は可能です。

無理に抑え込んだり、楽観的思考となる必要はありません。

今回、紹介したトレーニングを繰り返し実践し、自身との向き合い方を変えていくと良いですね。



①楽な姿勢をとってください。仰向けても、床や椅子に座っても構いません。座る場合は背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として**力を抜きます**。

②目は軽く閉じるか、薄く開いて一点を見つめておきましょう。

③次に自然な**呼吸**を行います。腹部に注意を向け、息を吸ったときは静かに膨らみ、吐いたときはへこむ感覚を感じていきましょう。

④まるで自分の呼吸の波乗りをしているように、息を吸いこんでいるあいだも吐いているあいだも、呼吸のすべての瞬間に注意を向けてください。

⑤もし、注意が呼吸から離れたことに気がついたら、静かに呼吸に注意を戻し、息が出たり入りするのを感じ取ります。

⑥意識が他のことに向いたり、いろいろな感情が沸き起きたいたら、そのたびに**注意を呼吸に引き戻してください**。

