

ポジティブな  
言葉で **心** を  
切り替える

# 自己陳述法

## 問題に対して、ポジティブに取り組む

問題が起きたとき、ネガティブな考えにとらわれていると、事態解決に向けた行動がとれなくなります。ポジティブな言葉で、心を切り替えましょう。

問題が起きたとき、ネガティブな考えにとらわれていると、事態解決に向けた行動がとれなくなります。ポジティブな言葉で、心を切り替えましょう。

ポジティブな言葉は、**思考を前向きにする**

同じ問題に直面しても、「自分には無理だ」「もうダメだ」と考える人もいれば、「たいしたことではない」と考える人もいます。心理学者ラザルスによると、ストレスの有無や強度は、①その状況は、自分を困らせるかどうか、②自分はその状況を切り抜ける力を持っているかどうか、という2つの判断によって決まるといいます。「問題に直面し、自分には対処でき

る力がない」と判断したとき、ストレスは強くなるのです。否定的な思考が行動にブレーキをかけ、さらに心が苦しくなる。そんな悪循環に陥ったときは、「認知行動療法」の一手法である「自己陳述法」が役に立ちます。ポジティブな言葉が思考を肯定的なものに変換し、建設的な行動へと向かわせて悪循環から抜け出すことができます。

Step  
1

### 問題に対処する前

- 心配しても、何の役にも立たない
- 大丈夫！ うまくいく
- 今、やるべきことだけを考えよう
- 前にも同じ状況を切り抜けたじゃないか

Step  
2

### 問題に対処するとき

- 慌てず、1つ1つ片付けよう
- 自分はこの試練に立ち向かうことができる
- ベストを尽くせばいいんだ
- ミスをして、あとで取り返しはきく

Step  
3

### 気持ちが混乱していたら…

- 不安になるのは当たり前
- 深呼吸しよう
- 先回りして結論を出す前に、現在に集中しよう

Step  
4

### 事態が収束したとき

#### うまくいった場合

- よくやった！
- えらい！ よくがんばった！！
- だんだん上手になっているぞ！

#### 失敗した場合

- いい経験をした
- 次はうまくやろう
- もう済んだことだ

上記の言葉をすべて唱える必要はありません。そのときの状況や自分の気持ちに合わせて、気に入った言葉を唱えてみましょう。また、好きな格言や名言、友人・知人の言葉で勇気づけられたものがあれば、メモしておき、問題が起きたときに使ってみるのもよいでしょう。