



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ることができます。

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。

# 問題に対しても、ポジティブに取り組む

## 自己陳述法

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。