

KENKO TIP

2015年3月12日



Begin again !

今、ここから、
もう一度始めてみよう！
思い立った時がその時。
何度でも、諦めず。

ポジティブ妄想を習慣化させよう！

MD.ネット 佐野秀典

Hidenori Sano , MD,Ph.D

私たちの脳は「何かをしない」という**否定することが認識できないという特徴があります**。身近な例でいうと「食べない」「怒らない」「落ち込まない」などの否定を理解できないうえに、強く思うと、一層その否定したことにアクセルを踏んでしまいがちな行動特性があるのです。

「タバコを吸わない」「お酒を飲まない」と強く思うと、その反動で人によってはそれまで以上にタバコを吸ったり、お酒の量も増えてしまうということ、経験がありませんか。これは決してあなたの意志の弱さが原因ではなく、思考の習慣の結果と捉えるのが適切です。単純に「我慢する」とか「頑張る」という逆の単語を使えばいいという言葉の問題でもありません。

タバコを吸っていない自分、笑っている自分、実現し

た自分、家族と一緒にくつろいでいる自分など、ポジティブなイメージを一瞬でもいいので思い描くようにすると、その肯定的なイメージが脳の中で反応し、解決に向かうようにと脳が体全体に指令を出し私たちが前に動かし始めるのです。

肯定的なイメージを持つことは、私たち誰にも本来備わっている力、

「meaningfulness」
有意味感=辛い状況の中にも**自分にとっての意味を見出すとする力**

を活性化させます。

落ち込んだ時にはとてとてもそんなイメージを持つ余裕などないかもしれませんが、ほんの一瞬でいいのです。

自分が明るくなること、肯定的なイメージを頭に浮かべてください。仕事をしていて大変な時も、人間関係で嫌なこ

とがあった時も、肯定的なイメージ、楽しいこと、したいこと、こうなったらいいなというイメージを一瞬だけ思い浮かべる。ポジティブな「妄想力」というのでしょうか。スマホの待ち受け、写真アプリ、デスクトップなど、視界に心がワクワクするものをおいてもよいです。

脳は肯定的なイメージを認識し反応する特徴がある。だから日頃からポジティブな妄想の習慣化で、心と体が整い、**「meaningfulness」**が鍛えられます。最初は、本当かなと思うかもしれませんが、時間がかかりすぎた頃、**meaningful 確かに意味があった人生を過ごしてきたことに気がつくはず**です。脳の特徴を最大限積極的に活用！

**While there's life,
there's hope.**