

# 「マイナス思考からプラス思考へ」

～物事の受け止め方は変えられるかも？～

- ❖ ご自分の物事の受け止め方が、マイナス思考のワンパターンになっていませんか？
- ❖ 落ち込むパターンに気づくことで、プラス思考で対処することができます。

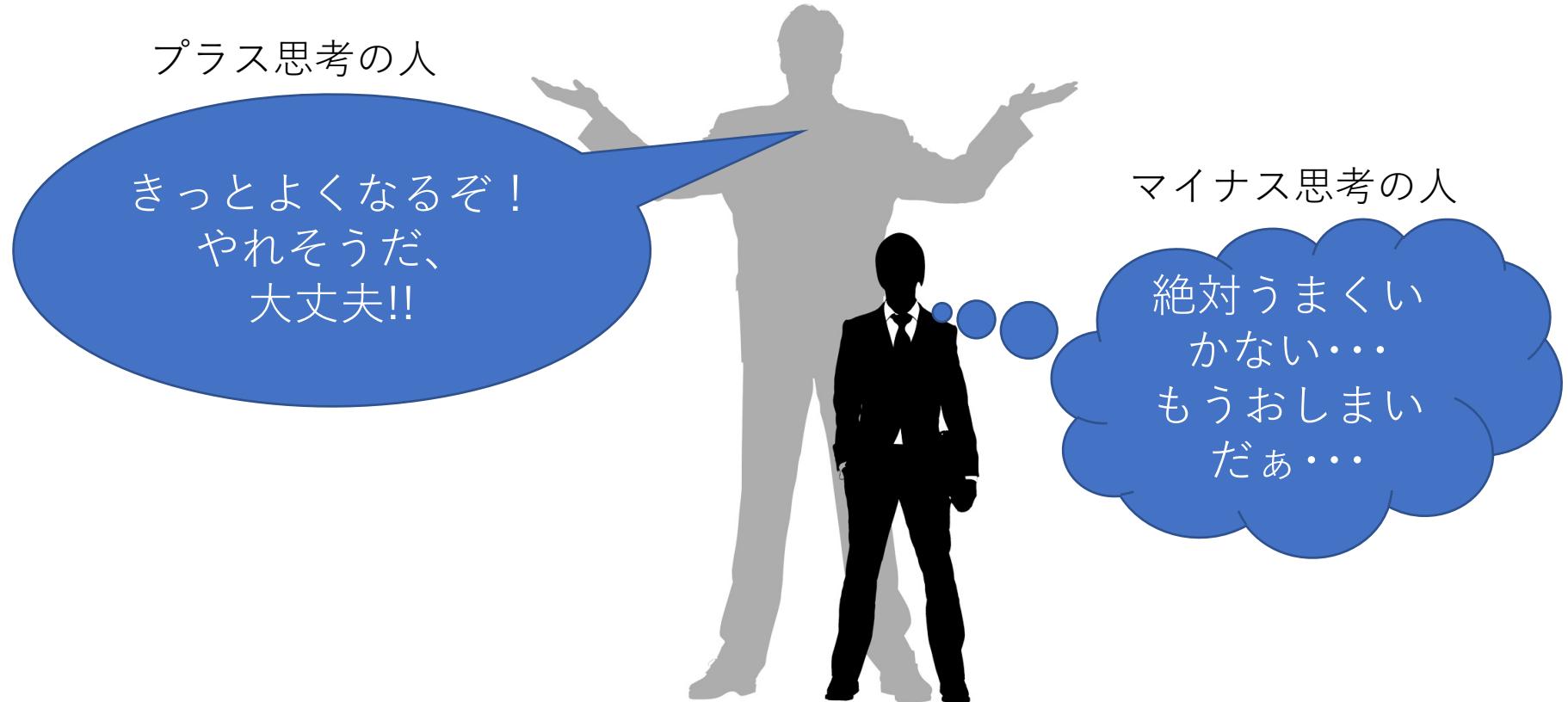


# 本日の内容

1. 受け止め方で感情や結果が変わる？
2. 心のつぶやきをチェックしよう！
3. プラス思考の第一歩とは？
4. プラス思考を妨げる邪魔者は？
5. 状況に応じ心を着替えよう

# 1. 受け止め方で感情や結果が変わる？

## 1) プラス思考・マイナス思考

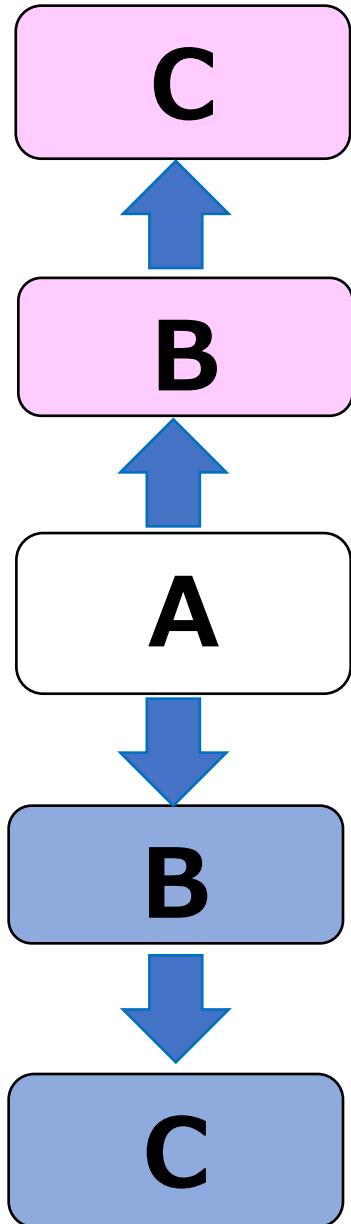


マイナス思考のつぶやきに気づく ⇒ つぶやきを書き換える  
⇒ 落ち込みグセは変えられる

## 2) 受け止め方で感情や結果が変わるABC理論

- 心理療法の一つ論理療法（アルバート・エリス）は、出来事の受け止め方を図の様に説明しています。
- つまり、ある出来事(A)が直接に結果や感情(C)を引き起こすではなく、人それぞれの受け止め方や信念（自然に浮かぶ心のつぶやき）を介して、結果や感情に作用しているというわけです。
- 落ち込みやすい人は、ついマイナスのつぶやきをしてしまう癖がついています。このつぶやきを、プラス思考のものへと反論するよう心がけることで、出来事の結果や自分の感情も変えていく、というのがこの療法の特徴です。





前向き・平然

プラス思考のつぶやき

出来事: 事実であって幸不幸を  
もたらしているわけではない

マイナス思考のつぶやき

落ち込み

受け止め方で感情や結果が変わる

## 2. 心のつぶやきをチェックしよう

こんなとき、あなたなら、なんてつぶやきますか？

- 1) 結婚を約束していた彼（彼女）に、他に好きな人がきて、自分のもとを去っていった
- 2) 自分の子ども（あるいは兄弟姉妹）が不登校になった
- 3) 自分が重い病気にかかり入院した

# 1) 結婚を約束していた彼（彼女）に、他に好きな人ができて、自分のもとを去っていった【予期せぬ出来事】

- こんなことが自分に起こるべきではない
- 彼(彼女)は最低の人間
- 心変わりなんてすべきでない
- 自分を傷つけて許せない
- 自分に魅力がなかったのか
- 新しい相手に自分は負けた
- もうだれも信用できない
- 恋愛は怖い
- 自分はきっとまた裏切られる

# 1) 結婚を約束していた彼（彼女）に、他に好きな人ができて、自分のもとを去っていった 【予期せぬ出来事】

- こんなことが自分に起こるべきではない
- 彼(彼女)は最低の人間
- 心変わりなんてすべきでない
- 自分を傷つけて許せない
- 自分に魅力がなかったのか
- 新しい相手に自分は負けた
- もうだれも信用できない
- 恋愛は怖い
- 自分はきっとまた裏切られる

- 事実だから仕方ない
- 自分にもこういうことが起こるものなのだ
- 相手も迷い苦しんだかもしれない
- 結婚していても破談ということも世間ではある
- 今は辛いけどきっと乗り越えられる
- 新しい相手に自分と違うよい点があったのだろう
- 人の心は移り変わるものだ
- 彼(彼女)だけがパートナーではない
- この経験を通して自分は成長する

## 2) 自分の子ども（あるいは兄弟姉妹）が不登校になった 【不都合な出来事】

- こんなことが起こるべきではない
- 子どもは学校に行くべきである、  
行かねばならない
- 学力が落ちるに違いない
- ろくな学校に進学できない
- 将来の就職にも不利だ
- 社会の落ちこぼれになる
- 子育てを間違えた
- 親（兄弟姉妹）として恥ずかしい、情けない
- 世間体が悪い
- この子の人生、お先真っ暗だ

## 2) 自分の子ども（あるいは兄弟姉妹）が不登校になつた【不都合な出来事】

- こんなことが起こるべきではない
- 子どもは学校に行くべきである、行かねばならない
- 学力が落ちるに違いない
- ろくな学校に進学できない
- 将来の就職にも不利だ
- 社会の落ちこぼれになる
- 子育てを間違えた
- 親（兄弟姉妹）として恥ずかしい、情けない
- 世間体が悪い
- この子の人生、お先真っ暗だ

- 不登校になったのは事実である
- 自分たちが知らないうちに、ずいぶん辛い思いをしていたのかもしれない
- 忙しすぎて家庭の空気が悪く、悩みを打ち明けにくかったかもしれない
- 今こそ心を開いてゆっくり話を聞く機会かもしれない
- この子なりの思いや考えがあるかもしれない
- 学校に行くことだけがすべてではない
- 学歴で勝負して渡り歩いていくことは難しいかもしれないが、他の生き方もある
- この子の素晴らしいところは必ず沢山ある

### 3) 重い病気にかかり入院した 【不利益な出来事】

- こんなことが自分に起こるべきではない
- 何がいけなかつたんだ！
- 悪い病気で治らないかもしれない
- 社会からおいていかれる
- 自分のことなんて忘れられるかもしれない
- 入院なんてしている暇はない
- 職場の人に迷惑をかける
- 家族に心配と負担をかける
- 死ぬのが怖い
- もう耐えられない

### 3) 重い病気にかかり入院した 【不利益な出来事】

- こんなことが自分に起こるべきではない
- 何がいけなかつたんだ！
- 悪い病気で治らないかもしれない
- 社会からおいていかれる
- 自分のことなんて忘れられるかもしれない
- 入院なんてしている暇はない
- 職場の人に迷惑をかける
- 家族に心配と負担をかける
- 死ぬのが怖い
- もう耐えられない

- 病気は事実だから仕方ない
- もう少し健康に気を付ける必要があったのだろう
- 仕事と生活のアンバランスが体からのSOSとして教えてくれた
- 時間はロスするが、生き方を見直す機会だ
- 職場に迷惑をかけるが、逆に人が育ってくれるといい
- 家族とゆっくり向き合うよい機会だ
- 改めて健康の大切さがわかった
- 「病は氣から」という。こころ健やかにしているときっとよくなる

# 【つぶやきの言いかえを練習してみましょう】

マイナスのつぶやき

- ① 疲れた～
- ② 自分は何をやってもだめな人間だ
- ③ どうせあの上司に言ったって無駄！
- ④ 私は人づきあいがうまくない
- ⑤ 私は不幸の星のもとに生まれたのよ

プラスのつぶやき

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

# 【つぶやきの言いかえを練習してみよう】

マイナスのつぶやき

- ① つかれた～
- ② 自分は何をやってもダメな人間だ
- ③ どうせあの上司に言ったって無駄！
- ④ 私は人づきあいがうまくない
- ⑤ 私は不幸の星のもとに生まれたのよ

プラスのつぶやき

- ① 今日はよく働いた～、頑張ったな～
- ② 欠点や弱点のない人間なんているわけない、自分のいいところはある
- ③ 1度や2度断られたからって、今度もダメとは限らない、OKと言わせてみよう
- ④ 私は積極的に話さないけど、聞き上手、長く付き合っている友人はいる
- ⑤ 不幸の星は、その人が不幸と思っているだけ

### 3. プラス思考の第一歩とは？



出来事に執着  
「こんなこと起こるべきではない」

マイナスのつぶやき  
しか出てこない!!

起きたことは<sup>↓</sup> ようがな  
い！

過去には 「さよ～なら～  
～」



そのことは残念だったけれ  
ど、「仕方なかった」

受け入れました

- 過去の出来事への執着  
⇒マイナスのつぶやきが止まらない
- 受け入れるとは…  
**書き換えられない過去の出来事**  
「残念だけど、しようがない」  
「起きてほしくなかったけれど、起きたことは消し  
ようがない」と手放す
- そこから、「では、どうするか/どう考えるか」が大事!!
- 異なる見方⇒気づかなかった対処方法や自分が  
できていたことに気づく⇒プラスのつぶやきにする

# 4. プラス思考を妨げる邪魔ものは？

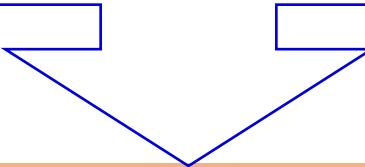
落ち込みグセの特徴

起こってしまった過去の出来事や状況への執着

- 根拠が少ないので、悪い展開を予想しているませんか？
- なんでも完全でないといけないと白黒つけようとしていませんか？
- 「～すべき」「～であるべき」と思い込んでいませんか？
- 自分が気になる部分にのみ目が向いて、短絡的になっていますか？
- 少ない事象をもとに、一般化していませんか？
- 原因をすべて自分のせいだと責めていますか？
- その時の自分の感情に基づいて判断していますか？

# 5. 状況に応じ心を着替えよう

- プラス思考はノーランダという意味ではありません
- 一つの出来事・状況にマイナスのつぶやきは沢山出てくる
- でも、プラスのつぶやきも数限りなく書き出すことができる



- つぶやきは無限にある
- その中から自分で選べる



事実として受け止めよう



もうダメだ～



いい経験だわ



だれにも会いたくない！

飛躍するチャンスにしよう

状況に合わせてぴったりのつぶやきに着替えよう<sub>19</sub>

# 受け止め方は千差万別、 状況に応じて選ぼう

- 出来事や状況に対して、プラスの受け止め方、マイナスの受け止め方のどちらもあります。これは“良し悪し”といった二者択一の判断ではありません。
- プラス／マイナスの割合は異なるものの、100人いれば100様、無限のつぶやきがあり、それは自然なこと。

- 大切なのは、その時、その場で、その状況に応じたつぶやきを選ぶことで、落ち込まずに、次のステップに進めることだと思います。
- 「こうも考えられる」「ああも考えられる」と受け止め方の引き出し（「心の着替え」とも言えます）を沢山用意しておくと、予期せぬ出来事や不都合な状況にあっても、心身の調子を保っていられるでしょう。

♪人生♪

いろいろ♪～

～

でもね、出来事や逆境が  
人を不幸に陥れるのではなくそれをどうとらえ、  
次に生かしていくか、  
だと思うんだモン



以上、参考にしていただけましたら幸いです。<sub>22</sub>



## 自分でできるプラス思考への転換

理屈はわかっても、そう簡単に癖が治るわけではありません。まず、心のつぶやきの傾向をチェックしましょう。もしマイナスのつぶやきが多かったら、あげられたマイナスの内容に一つ一つ反論して、プラス思考の内容に書き換えていきます。

例えば、契約がほぼ取れそうだと思った顧客から、突然に断られたとします。あなたの心にはどんなつぶやきが聞こえたでしょう？

私が思いついたマイナスのつぶやきを左欄に、これに反論して書き換えた例を右欄に書きました。

マイナスのつぶやき	→ プラスのつぶやきへと書き換え
まだめか・・・	これは事実だし、いい経験だ
こんなことが自分に起こるべきではない	先輩にだってあるのだから自分にも起こる
あの客は口ばかりで信用ならない	先方の状況が変わったのかもしれない
自己は何をやっても駄目な人間だ	これまで契約が取れたことはあるし、自分の優れている点はほかにもある
もうこんな仕事は沢山だ、転職するか	この仕事の面白みはあるし、転職は大変だ

## ♣ プラス思考の第一歩＝まずは受け入れる

プラス思考に転じる第一歩は、起きた出来事を一旦事実として受け止めることといえます。過去の出来事は誰にも書き換えられません。そこに執着していると、マイナスのつぶやきが次々と心に浮かび、落ち込みのサイクルにはまります。「残念だけど、しょうがない」とつぶやいてみましょう。もちろん「しょうがない」「しょうがない」で止まっていては困りますが、「じゃあ、どう考えるか（するか）？」と、プラスの材料を見つけることで、それまで気づかなかった対処方法や自分への自信を取り戻すきっかけにできます。

## ♣ プラス思考への反論のコツ

マイナスのつぶやきをプラスに書き換えられない時には、次のようなことを参考にしてみましょう。

- 根拠が少ないので、悪い展開を予想していませんか？
- なんでも完全でないといけないと白黒つけようとしていませんか？
  - 「～すべき」「～であるべき」と思い込んでいませんか？
  - 自分が気になる部分にのみ目が向いて、短絡的になっていますか？
    - 少ない事象をもとに、一般化していませんか？
    - 原因をすべて自分のせいだと責めていませんか？
    - その時の自分の感情に基づいて判断していませんか？

### 参考図書

林恭三『図解＆書き込み式「落ちこみグセ」をなおす方法』  
(2006年) 総合法令出版