



あけぼの通信

AKEBONO TSUSHIN

2023年 5月号

「不幸を遠ざける考え方」を身に付ける

こんにちは！あけぼの通信です。

新たな環境に身を置くと、仕事や人間関係などに対し、ストレスや不安を抱えることが誰でもあるのではないのでしょうか。しかし、そのような状況でいかに自分をコントロールし、前向きに物事を考えることができるかは、自分自身の「考え方」によって大きく変わってきます。

この「不幸を遠ざける考え方」を身につけることで、自分自身の心の強さを養い、前向きな気持ちを常に保つことができます。

この記事では、新社会人や、新たな環境で頑張っている方々に向けて、不幸を遠ざけるための考え方のポイントや、実際に生活の中に取り入れる方法をご紹介します。少しでも参考になれば幸いです。

1.「不幸を遠ざける考え方」とは？

その名の通り、ネガティブな思考に陥った時に、前向きな考え方に切り替え、自分自身を立ち直らせるための方法かつ考え方の事を指します。

2.逆に「不幸を引き寄せてしまう考え方」とは？

「私にはできない」という考え方や、「どうせうまくいかない」というネガティブな考え方の事を指します。この考え方は、自分自身を負のスパイラルに引きずり込んでしまい、結果的に不幸を引き寄せてしまうこととなります。

3.「不幸を遠ざける考え方」を実践する方法

◆自分自身を客観的に見てみる

自分自身を客観的に見るができるようになると、自分の長所や短所を正しく把握することができます。そのように自分自身を冷静に分析し、理解を深めることで、ネガティブな気持ちから脱却するきっかけとなってくれるのです。

そう簡単にできる事ではないかもしれませんが、ネガティブな気持ちになった時こそ、自分自身を客観的に見てあげることが重要です。

◆自分自身にポジティブな言葉をかける



自分自身に対してポジティブな言葉かけを行うことは、自信を持つために非常に有効です。自分に自信がないと、ネガティブな思考が募り、不幸を引き寄せる可能性が高まってしまいます。自分自身に対してポジティブな言葉かけを行うことで、自己肯定感を高め、前向きな気持ちを持ち続けることができます。

◆自分が感じるネガティブな気持ちを分析し、それに対して対処する

例えば、「できない」と思ってしまったら、「どうすればできるようになるか？」という解決策を導くような問いかけに切り替えることで、ネガティブな気持ちを遮断することができます。

◆ポジティブな考え方を身につける

ポジティブな考え方を身につけるためには、まずは自分を褒めてあげることが何より重要です。自分を褒めて、認めてあげられるようになったら、次は周りにいる人々の良い所を褒めるようにしましょう。これにより、ポジティブな感情やイメージが定着し、前向きな気持ちを保つことができます。

また、ネガティブな出来事が起こった場合でも、その出来事から学びを得ることで前向きな気持ちに切り替えることができます。失敗や困難は、成長の機会でもあると考え、前向きにとらえるようにしましょう。

◆自分自身を認める

自分自身を認めることは、「不幸を遠ざける考え方」を身につける上で欠かせない要素です。自分自身が出来たこと、達成できたことを認め、自己肯定感を高めていきましょう。

また、自分の限界を理解し、自分に優しく接してあげることも重要です。

◆目標を持ち、それを達成するためのステップを考える

目標を持つことは、自分自身を前向きにする上で非常に重要です。目標は自分を追い込み、自己成長を促す力を持っています。

しかし、ただ目標を持つだけでは不十分です。目標を達成するために<目標を細分化>し、<行動プランを作成>して、<振り返りを行う>などの、具体的かつ計画的なステップを踏むことが重要です。

4.「前向きな考え方」を身につけるための習慣

◆毎日の習慣として取り入れたいポイント

不幸を遠ざけて「前向きな考え方」を身に付けるためには、毎日の習慣として以下を取り入れることが非常に効果的です。

- ・朝から自分にポジティブな言葉かけをする
- ・目標達成のために、今日やることを明確にする
- ・自分自身の良いところを探す
- ・自分自身にご褒美を与える
- ・ストレスを発散する時間を持つ

◆ネガティブ思考時に行うべき習慣

どうしてもネガティブな気持ちになってしまった時には、以下のような習慣を身につけておくと、冷静に対処することができます。

- ・深呼吸をする
- ・自分を客観視する
- ・原因や解決策を探る
- ・過去、類似状況を乗り越えた経験を振り返る
- ・人に相談する

◆自分自身の心をコントロールする

状況に応じて、自分自身の心をコントロールできるかどうか非常に重要です。そのためには、以下のような方法が役立ちます。

- ・自己肯定感を常に上げる
- ・周囲の人々を褒め、感謝の気持ちを持つ
- ・自分自身を褒めて励ます
- ・自分自身に対する期待値を上げ過ぎない

◆周囲の人々との良好な関係を築く

人間は社会的な生き物であり、常に誰かと関わりを持って生きています。周囲の人々と良好な関係を築くことは、「不幸を遠ざける考え方」を身に付けるうえでも非常に重要なポイントです。



- ・相手に対して興味、関心を持つ
- ・周囲を思いやる心を持つ
- ・相手に対して期待値を上げ過ぎない

「人との関わり」というのは、どんな環境でも、いくつになっても、良くも悪くも自分自身の人生から切り離すことはできません。

ただし、人間関係が良好であると、心が安定し、幸福感を感じることが出来ます。逆に、人間関係が悪化すると、ストレスや不安感が増し、心身共に不健康になることもあります。

良好な人間関係を築くためには、自分自身の心の持ち様が非常に重要となってきます。まずは前向きな考え方を身に付け、相手に対して興味・関心を持ち、思いやりの心を持ちましょう。そうすれば、自然とよりよい人間関係を築くことが出来るはずですよ。

5.さいごに

人生にはいろいろな試練があり、時には不幸に見舞われることもあります。しかし、その不幸にどう向き合い、どう乗り越えるかは、個人の考え方によって大きく左右されます。

「不幸を遠ざける考え方」は、人生の様々な場面で役立ちます。不幸を回避することはできないかもしれませんが、適切な考え方を身に付けることで、心の強さを養い、物事を前向きに捉えて、明るく生きることが出来ます。

今回紹介した考え方や習慣を、是非あなたの人生にも取り入れてみてください。

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社