

## 楽しいワクワクする生活しませんか?・14



うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう?と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは?と思い、専門は肉体的なストレスを扱っていますが、ここでは心のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハピワクな生活ができてそれが続けられるようになったらいいな~と思い書きま~す^^。

さて、今回は、「**自分から自由になれるゼロ思考**」佐田弘幸著より一部抜粋

この本では、**プラス思考を今すぐ止めてください!**と書かれています。最近プラス思考がいいという話を聞くとありますが、**プラス思考にも悪いところがある**ようです。プラス思考の方法にもよると思います。プラス思考の何がいけないのか?というと、まず、プラス思考が良いという話はアメリカから始まったという事に関係します。日本人とアメリカ人の神様へのお願いの仕方からその違いがわかります。例えば新年のお参りの時に日本人は、「神様〇〇〇〇になりますように、お願いします。」ですが、アメリカ人(キリスト教)は「神様〇〇〇〇になると誓います」と自分がこれからする事を誓うのだそうです。これらにおける結果ですが、日本人は、お願いが成就されなかった場合に冗談まじりに「神様は叶えてくれなかった」と思うのに対してアメリカ人は「誓ったのだから結果を出すのは自分」なので、結果が悪ければ罪悪感を感じるそうです。この事でアメリカ人は鬱になる人が多いとの事です。アメリカ人の場合が悪いんでしょ~?と思うかもしれませんがそういう訳でもないらしいのです。

プラス思考のがいいという説明としてよく聞くのが、ガソリンが半分しか残っていないのに「もう半分も使ってしまったのか。。。>と>考えて思考ストップで落ち込むのか、「あと半分もあるぞ~、まだまだ大丈夫」と気分をいい方向にとらえていたらチャンスが訪れるという考え方があります。後者の考え方だと、最初に起こった事実を認めなかった為に**本当にガス欠を起こしてしまう可能性**があります。(松野はガス欠の経験が過去に10回以上ありますが、それはプラス思考のしすぎではなくて、忙しくてガソリンを入れにくいのを忘れてしまうからです。。。おっちょこちょいかも。。。なのでトランクにはガソリンを入れた缶を常備してます。その話は置いて)プラス思考では、このような事が起こる事もあるのです。普通に考えれば当たり前的事なのですが、そうでない人が少数ですがいるようです。この本で挙げられている例として、ある経営をしている日本人の女性がいて、その方は700万くらい借金を抱えています。

**「プラス思考」が引き寄せた「マイナスの運命」**

この女性は「絶対に成功する」と信じています。そして、借金を恐れていたら何もできない」という考え方を持っています。確かに仕事を大きくするには、お金を借りる時期がでできます。そのような状況に置かれていますが、この女性は「普通なら挫折するかもしれませんが、私は普通と違います。今こそ超プラス思考になって乗り切ります」という発想をします。その根拠は「**今までプラス思考をすればいい事が起こるとい>話をいっぱい聞いているのでいつか必ず成功すると信じている**」というものです。先ほどのガソリンの話のようにプラス思考をしていればいつかチャンスが来ると信じています。

ですが、「2度ある事は3度ある」ということわざもあります。

長く生きていればいるほど失敗があり、その失敗を覚えていなくても心の奥に残っているものです(潜在意識)、その**悪い潜在意識があるとプラス思考をしても、実際にはそんなうまくいくわけないでしょ?という気持ち>が心の中でプラス思考をしたとしてもブレーキをかけてしまします。ただプラス思考をしてもうまくいかない。という話です。よくする為には、ブレーキをかけている感情を認め共感して少しづつ叶いますように私も努力します。というやり方がい>いそうですよ。 終わり。 最後無理やりまとめました><**