

## 楽しいワクワクする生活しませんか？・3

マイナスの思考をプラスに変えて行く方法！うるまカイロでは

あなたの毎日の生活をワクワク楽しくさせるをモットーとしてがんばっています。

前回、リフレームについて書きましたのでその例をいくつか上げていきますね。

**「よく友達が多い方がいい！」と聞きます。**

なので友人が少ないと引き目を感じてしまう場合もあると思います。

しかし、逆の発想ですが「友達は少なくてもいいんです！」

ここで重要なのは友達関係をいっぱい作ってもその関係が浅いものはいくら友達が多くても親密な関係の友達が一人いるほうが何かあった時に心の支えになってくれます。いくら友達が多くてもそれが浅い付き合いばかりであれば何か問題が起きた時にその友達はどっかに行ってしまう事が多いものです。

体は1つしかなく時間も限られているのでたくさんの人と親密な関係を作るのには限度があります。

なので「友達がたくさんいます」という人と「友達は数人しかいません」という人の間にはあまり差がなかったりします。

**「マイナス思考も悪くない」**

運動をした後に目の前においしいジュースがコップに半分入っているのを見て「半分しかない。」と思うのか。「半分もある！」と思うのか？。この場合半分しかないと思う考え方はマイナス思考の考えで「半分もある」という考え方はプラス思考の考えです。と言われよくプラス思考の考え方をするほうが良いと言われます。ですが状況次第ではそうも言ってもらえない場合があります。

例えば砂漠の真ん中に置き去りにされたとします。

そこで水筒に水が半分もあると安心して何も行動を起こさずにいると次第に体から水分が流れて大変なことになるってしまいます。こういう時には「半分しかない」と思って何か行動に移さなければ生き残る確立は減っていきます。つまり、マイナス思考の考え方も時には有効でマイナス思考に考えなければならぬ時もあるのです。全てをプラス思考にするという考えではなく状況に応じて考え方を変えなくてはなりません。マイナス思考だと危険なときに生存率が高くなる？

**「おもしろい」、「つまらない」は自分次第。**

仕事に対する愚痴を例にします。

「今の仕事はつまらなくて。」とか「もっとおもしろい仕事がしたい」と考えたりする事があると思います。

この「おもしろい仕事」とはいったいどういったものでしょうか？

料理が好きな人がいて、その人が料理を作る仕事についたとします。ですが、いくら好きでも仕事になってしまうと、それなりの苦労や努力、嫌な事もあります。ゴルフをしても、仲のいい友達とやるゴルフと取引先とのゴルフでは、楽しさはまったく違います。

このような事から「おもしろい仕事」や「つまらない仕事」は気持ち次第といえます。

私たちはついつい「つまらない」理由を仕事のせいにしてしまったりします。人はそういう言い方をする事で自分を守ろうとしているのかもしれませんが、仕事をおもしろくするのもつまらなくするのも自分自身です。自分次第で仕事をおもしろいものになるというふうに変えなさいと余計に仕事はつまらないものになってしまう。

