

令和3年度 天童市学習支援室リバテラスちえふる

通信「ちえふる」9月号

～ 暑さ 寒さも 彼岸まで ～



プラス思考を高めるために大切なこと

東京パラリンピック競泳男子 200m 個人メドレーで4位に入賞した東海林大選手（山形市）の日常生活の中での取り組みが話題になりました。その取り組みは、本人のプラス思考を高めるための手立てになっていました。私たちにもできる取り組みであり、プラス思考を高められるところに心惹かれます。

以下に、その内容を紹介いたします。



前回のリオデジャネイロ大会の代表選考会で期待が重圧となり、結果は落選。泳ぎには自信があっただけに「気持ちのコントロールができていれば負けることはなかった」と、東海林選手は悔しさを拭いきれず、大好きな水泳をやめたいと思うほど落ち込みました。結果が出ないことでマイナス思考に陥る悪循環を断ち切るため、家族の勧めでいいことだけをノートに書きとどめました。練習でうまくいったことだけでなく、日常生活での喜びや楽しいことなど、ささいな「いいこと」も記し続けることで、ネガティブな感情は自然と薄れていきました。自分ができることを精一杯やろうという気持ちになりました。「たくさん失敗してきたけど、少しずつ強くなっている自分がある。」「悔いはない。」と言い切る表情は爽やかでした。・・・

東海林選手に学ぶべきところは、反省点ではなく良かったことやできたことを見つけて記録に残しているところです。パラリンピックに出場し4位入賞を果たした彼の取り組みは、自己肯定感を高めることに通じ、前向きな生き方を実現できることを証明してくれています。

日本人は、外国人と比べると奥ゆかしく謙虚であると言われる。言い方を変えれば、自己肯定感が低く、自分の良さをうまく表現することが苦手な傾向があるということです。自己紹介の場面で長所（よさ）を聞かれると言葉につまってしまうのに、短所を聞かれると言葉がすぐに浮かんでくるという経験はありませんか。でも、ここで確認しておきたいのは、短所は長所にもなり得るということです。例えば「仕事が遅い」というのは「1つ1つ丁寧に仕事ができる」と言い換えられるし「気が短い」は「てきぱきしている」とプラス思考で捉えることができます。

自己否定は自己肯定感を低め、マイナス思考を高めることにつながってしまいます。反省点に目を向けながらも「自分は何をやってもだめな人間」と自分を追い込まないことが大切です。

ちえふるを利用している皆さんの中にも、1日を振り返り日記をつけている人がいるかもしれません。ぜひ、東海林選手の取り組みに学び「自分にはやればできることがある」、「上手くいった」、「ここがよかった」と前向きな方向に目を転じて物事を捉え、プラス思考を高めていてほしいと思います。

