回答

「メンタルが弱いから強くしたい」という声をよくお聞きします。「メンタルが強い人」のイメージは、へこたれない・前向き・ポジティブ…そんなところでしょうか。ところが実際にメンタルを崩す人には「元々は前向きで明るい性格だった」という人も多いのです。"メンタルが強い"とされる人は周囲に弱音を吐けず、うまくストレスを発散できないことが少なくあ

ストレスと上手につきあう

心理学

メンタルを強くするにはどうすればいいですか？

メンタルが弱くて、ちょっとしたことですぐ傷ついて落ち込んでしまいます。何かメンタルを強くする方法はありませんか。

りません。

喜んだりするのと同様に落ち込んだり怒ったりするのは、人間にとって「あたりまえのこと」です。しかし、私たちはなぜか「感情をあらわにしないこと」がよいことだと思い込んでいます。これはメンタルヘルスの観点からは真逆の行為。感情を排除し抑圧することは、自分自身の否定とイコールです。

人が健全な精神を保つには、落ち込んだり泣いたりする自分自身を受け入れることが大切です。悟りを開いたお坊さんではないのですから、多少感情的で格好悪い自分でも「よし」とすることが、上手にメンタルとつきあうコツなんですよ。

ただ、そうは言っても、落ち込むたびに周囲に心配をかけるわけにはいきませんね。そこで、落ち込んだときは「元気の出るポーズ」をとってください。胸を張って、ちょっと威張ったような格好です。腰に手を当てるのもいいかもしれません。落ち込んでいるときは「落ち込みやすいポーズ」をとっているものです。偉そうなポーズだとなかなか落ち込みません。さらに深呼吸で気持ちを落ち着けるのもいいかもしれませんね。

なお、メンタルが弱いとされる人の中には、繊細で他の人の言うことを真に受けてしまう人が少なくないようです。「相手のちょっとした言動で傷ついてしまう」という人は、ひととおり落ち込み切ったあとで、「この人が言うことは真実だろうか」と疑ってみることをお勧めしておきます。相手の評価に自分を依存させる必要なんてありません。言葉や行動について否定されたとしても、あなたの存在自体を否定される理由などないのです。

否定されたのは「あなた」なのか、「あなたのほんの一部の行動」なのか、その辺りの判別ができると、人と接するのがずっと楽になるはずです。それこそが本当の意味での「しなやかなメンタルの強さ」なのではないでしょうか。自分の気持ちと上手につきあえれば、他者との関係もスムーズになっていきますよ。

キーワード

メンタルヘルス

【mental health】

精神面の健康のこと。心の健康、精神衛生、精神保健などの意味で使われる。労働環境の悪化からうつ病やパニック障害など働く人の精神疾患の増加が問題になっており、職場での取り組みが重要になっている。

ゆうきゆう　精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。『マンガで分かる心療内科』『心理学入門―心のしくみがわかると、見方が変わる』ほか著書多数。モットーは「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない！」。

『マンガで分かる心療内科』が無料で読める公式HP　http://yucl.net　ゆうメンタルクリニック　検索