

「短所」と言われるものの、
見方を変えれば立派な「長所」に!



ストレスと
上手に
つきあう

自分を嫌いになってしまおう
タイプの方は、
用心をー!

「自分が嫌い」から うつ病発症のケースも

意外と知られていないことに、自分を嫌いになるとうつ病になりやすい、ということがあります。

自分を嫌いになると、自分を否定する考えがいつも浮かんできて、現実に対応できなくなるとともに、生きる意欲も失ってしまうからです。

「おれには、才能なんてない。ダメだ。生きている意味なんかない」「こんな自分なんて嫌だ。とうてい受け入れられない……」

こんな思いが頭の中に渦巻いていたら、生きる辛さばかりに目がいつてしまうでしょう。当然、仕事が手につかなくなり、何をするのも億劫（おくう）になってしまいます。

実際、うつ病から回復した人たちの取材して描かれた漫画『うつヌケ』（田中圭一著）では、著者本人を含めて、自分を嫌いになってしま

ったことでうつ病を発症し、自分を受け入れることができようになると、ようやくうつ病から抜け出すことができたという事例がいくつも登場します。

もちろん、自分を嫌いになってしまっただけがうつ病になる理由ではありませんが、こうしたケースは少なくないようです。

もし、あなたが自己否定することが多いタイプであるとしたら、このことは覚えておいた方がいいでしょう。

「MYいいところベスト5」 を選んでおく

対策としては、自分のいいところを認識しておくことです。たとえば、落ち込んでしまうような出来事があったとしても、自分にはいい面もあることに目を向けられることが大切なのです。「今回は失敗したけれども、自分なら次はきちんと対処できる」そんな自信を持てるのも、自分

の長所を生かす術が見えているからです。つまり、自分のことをきちんと認識していると、逆境に強く、ストレスフルな状況からも早く脱却できるのです。

では、どうやって自分のいいところを認識するのですが、まずは「振り返りの時間」を持つてください。過去の経験から、「褒められたこと」や「評価されたこと」、あるいは「人に喜んでもらえたこと」を探ってリスト化するわけです。

思い出すことが自分の短所ばかりだと感じた方は、その短所を裏返して捉え直してみましょう。「頑固だ」↓「ブレない考えを持っている」、「飽きっぽい」↓「好奇心旺盛」といったように。

こうして10個ほど自分のいいところをリストアップしたら、そのうちのベスト5を選んでおきます。そのベスト5は、きっとあなたの人生を意義ある方向へと導いてくれることでしょう。

監修：下村 洋一

(医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士)