



読者の皆さん、こんにちは！ ゆうメンタルクリニック総院長のゆうきゆうです。

あなたは新しいことを始めるとき、「新しいことをするんだから自分を変えないとダメー」と思ってしまうっていませんか。もし「変わらな」とダメ」と思っているなら、今回の話は少しだけ役に立つはずですよ。

ある心理学の研究によれば、「自己改造」をしようとしている人は

# ネガティブ思考を何とかしたい...

自分は何をやってもダメと、すぐにやる気がなくなります。  
ネガティブ思考から抜け出す方法はありませんか。



ど、そうでない人に比べて、4割も抑うつ的になりやすいということがわかっています。「自分をまったく別のものに変えよう」と「改造」しようとするのは、あまりいいことではないのです。

ここで大切なのは「改造」と「成長」は違うということ。現在の自分の延長線上で能力を高めたい、活躍したいと思うことは「成長」ですから、悪いことはありません。自分を受け入れたうえで能力を伸ばそうとするのは、とってもいいことです。

ダメなのは「改造」です。つまり、今の自分を否定し、まったく別なものに変わらなきゃ...と思うこと。こう考えてしまう人は、結局根本的に自分を受け入れることができていないのです。変化があったとしても、「まだダメだ」「もっと変わらな」と考えてしまい、いつまでも自己否定を繰り返してしまっています。

まず必要なのは、今の自分を受け入れ、認めてあげること。そしてそのうえで、「今の自分のままで、これまでより物事をうまく進めるには、どうすればいいのか」と考えることです。たとえば「太った自分では外見が悪くてモテない...だからダイエットしなくちゃ」ではなく、「このままでモテるには、どうしたらいいのか」を考えてみることに。大勢の人と出会うためにパーティに行

くとか、自分から積極的に異性に話しかけるとか...。自分の外見を否定して自己改造をしなくても、できる方法を探せるのではないですか。

「変わらなきゃ」と思っている人は、たとえダイエットが成功しても「まだダメ」とネガティブ思考に陥ってしまい、結局は消極的なまま行動につながらないため、いつまでもモテません。とにかく自分を否定したり、変身を願ったりするのは、行動をしない言い訳にすぎないのです。

変えるのはあなた自身ではありません。状況です。方法です。とにかく一歩でも二歩でもいいので、試行錯誤を繰り返してそこから動き始めることが大切なんです。

## 今回の対策

自分を否定する「改造」ではなく、「成長」することを考える。

自分を変えるのではなく、状況や方法を変えてみよう。

ゆうきゆう

精神科医。ゆうメンタルクリニック総院長。『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!」。