

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

GWも明け、「五月病」という言葉が耳に入る時期になりました。4月は新しく始まることが多く、緊張して過ごすため、5月に入って疲れが出てメンタル不調を起こしやすくなるといいます。

私は心理カウンセラーもしているため、さまざまな心の相談を受けていますが、今一度認識してほしいのは「生きていく上でストレスゼロは無理」ということです。そのため、何をするにしてもメンタルが重要であり、これを鍛えていかなければいけません。

人はマイナスの感情に強く引っ張られてしまう傾向にあります。例えばテストを受けた時、上手くできた問題よりもできなかった問題のほうが印象に残り、「ダメだ、落ちた」と感じてしまいがちです。だから、まずは上手くいったという印象のほうを大切にしてください。そして、メンタルを強くするために大切なのは、小さな幸せを見付けることです。「見上げた空がキレイ」「この料理は美味しいな」といった小さな幸せに敏感になると、大きな幸せも呼び込まれてくることでしょう。要はプラス思考になること。日々の小さな幸せ探しでメンタルを安定させ、鍛えてくれるのです。

不運は誰にでも訪れます。その不運に心を縛られて、せっかく訪れた幸せに気が付かない状態になっていませんか？ 小さな幸せを探し、メンタルを鍛えていきましょう。