

## プラス思考

私がウツを体験した事があります。そのような時は人は「マイナス思考」です。見かねた妻が「プラス思考」の本を買ってきてくれました。

それには、場合によって、このようなマイナス思考になることもあるが、こんな風に考えると「考え方を切り替えることができる」といとも簡単そうに、書かれていました。ウツの私にはとてもできませんでした。そして「考え方を切り替えられない」自分を責める材料になりました。普段の私でもそれほど簡単にはできないとも思いました。

その本の著者と私には「執着性（とらわれる性質）」の違いを感じました。

そのような私が高血圧予備軍となったので、高血圧対策として始めた「ウォーキング」からいろいろ精神的、心理的効果をえましたが、中でもうれしかったのは「プラス思考」の芽ばえでした。それに気づいたのは3ヶ月もすぎたころ、トレーニング手帳には「最近後ろを振り向かなくなった」（クヨクヨ後悔しなくなったこと）書いています。本当にそれ以来後悔しなくなりました。また2年をすぎた頃から小さなミス程度では「失敗感や挫折感」が出なくなりました。さらにミスを機会にプラス思考で前向きに、上手に「反省」できるようにもなってきました。

しかしながら、この頃のプラス思考は不安定なところがありました。時として、事態が大きいと、その力が消えて、うまく働いてくれないのです。そんな中で2002年2月の「大きな変革」は大きな効果を発揮しました。

プラス思考を「ゆるぎないもの」にしてくれたのです。

脳科学的には「脳が変わった」から安定し、さらに力強く成長しているのだらうと考えています。普段の生活で困難な問題に出会ってでも、まず最初に「時間をかければ何とかなるでしょう」とゆとりを持って受け止められます。それから解決に向けて段取りを考えます。そうすると案外簡単に解決策が見つかります。ときにはつまづくような事もありますが、「プラス思考」が対応策を考えるのに役立ちます。それで試行錯誤がでやすくなりました。そのようになりだすと、解決に向けた行動も「とりあえず取り掛かろうと」気軽にスタートできるようにもなりました。

今の私は「マイナス思考」とは無縁の人となりました。