



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。YouTubeにて「植木理恵の心理学チャンネル」を運営。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 35 ✧



気分が悲観的になって、
ココロがザワザワするときは？

お気に入りの写真を飾ろう！

あなたは楽観的な性格ですか？ それとも悲観的な性格ですか？

誰も人生とは、「あれ！ こんなはずじゃなかったのに！」というガッカリ体験の連続ともいえます。でも、そういった出来事をどう解釈するかは、人によって千差万別。

何があっても「まあ、なんとかなるだろう！」と思える人がいれば、「もう自分は終わったー！」といった悲観的思考から抜け出せなくなるタイプもいますよね。

しかも、次のような超バッドニュースも報告されているので、どうぞご用心を！

ケンタッキー大学（2001年）の研究グループは、修道院にいた修道女180人の日記や自叙伝を分析し、「おおむね楽観的な性格」と「おおむね悲観的な性格」に分けました。

さらに、その分類と彼女たちの「寿命」の関連について調査したところ、落ち込みグセのある悲観群は、陽気で明るい楽観群よりも、なんと約10年も「短命」であることがわかったのです。

悲観性は「危機感」や「慎重さ」を促す大切な感情ですが、基本的には、やっぱり楽観的でポジティブな性格を持っていたほうが、少なくとも健康や幸福にはプラスのようです。

こうなったら、さっそく楽観的でポジティブな性格を手に入れなくちゃ、ですよね。

オックスフォード大学のフォックス氏らの研

究（2010年）では、被験者となる大学院生285名に、子犬・蛇・青空・雨・赤ちゃん・死体……などの写真760枚をランダムに見せながら、どんな写真をどれくらいの時間注視するのかを測定しました。すると、楽観的な学生はよい光景の写真ばかりを注視し、反対に悲観的な学生は悪い光景の写真ばかりを注視していることが明らかになりました。

その後、悲観的な性格の学生に、「好きなもの、キレイなもの、心が晴れるもの」ばかりをなるべく長く注視させ、自分にとって「嫌なもの、怖いもの」はあまり目に入れないようにするトレーニングを促しました。すると、たったの8か月で、ほとんどの悲観的學生が、楽観的な性格にガラッと変わっていたのです。

人間は、自分の感情・判断・考え方は「能動的に自分自身が行なっている」と思い込みがちですが、かなりの部分は、周囲の環境から「受動的に影響を受け、いつの間にか変容していく」ものなのです。視覚に入ってくるものは、心のなかに勝手に侵入し、気分や考え方、性格まで変えてしまう可能性が大きいというわけ。

ですから、デスク周りをお気に入りの絵や写真で飾ったり、リビングに好きな花やグッズを置いたり、という習慣を8か月、続けてみてください。あなたは確実に楽観性を手に入れられます。「ま、いいか」——そう考える人生で、のんびり楽しく長生きしましょう！