

「嫌だ、困ったと思っていること」と「ポジティブなこと」「嬉しい、うまくいっていると思っていること」を書き連ねるようにしています。

「出版した本は、そこそこ売れている。ツイッターのフォロワーは、多くはないが少なくもない。」

大学に所属しているから、月給も入ってくる。ラジオ番組にも出演している。では、自分はいったい何を悩んでいるんだろう？

そうか。昨日の会合できついことを言われたから、プライドが少し傷ついているのか。なくんだ。たいしたことないじゃないか」

不安や心配事の正体を具体的に書き出して、「自分は何について悩んでいるのか」にきちんとフォーカスする。すると、物事や状況を冷静に考えられるようになり、漠然とした不安をなくすことができます。

また、事実と感情は必ずしも一体ではなく、ズレていることがあります。

スタンフォード大学の教授で、『The Man Who Lies to His Laptop（ラップトップに向かって嘘をつく人）』の著者でもあるクリフォード・ナス教授は、「ネガティブな感情は、ポジティブなものより情報がより細かく処理される。その結果、私たちは幸せをもたらず出来事よりも、不快な出来事を繰り返し考える」と述べています（参照：日経ウーマンオンライン）。

ここからもわかるように、人は「悪いこと」を必要以上に大きくとらえ、「良いこと」を小さく評価しがちなのです。

仮に私たちが、悪いことは「3倍」増して拡大評価し、「うまくいっていること」を0.8倍に過小評価していれば、「トータルで見れば、うまくいっている」にもかかわらず、気落ちしてしまうかもしれません。

ですが、**起こった出来事を書き出してみると、「良いこと」と「悪いこと」を適正に評価・判断できるため、「あ、そっか。それほどたいしたことではないな」と思えるようになります。**

ポジティブな習慣がついてくると、「不安や心配事」を自ら解消していけるのです。