

Monthly ライフハック 2025.5 テーマ:ネガティブのトリセツ

ネガティブ
取扱説明書

ネガティブと上手く付き合うために

ポジティブな感情だけだったら良いのに…。

そう感じることはありませんか？かつての私は一生、ネガティブと関わらずに済む方法を探し

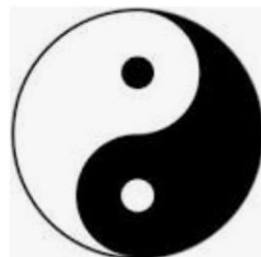
た結果、何年も探し回りやっと無謀だと気づきました。笑

残念ながらいくら前向きな性格になったとしても、完全にネガティブを排除できる訳ではないのです。表があれば裏もある。光があれば影もあるというように、ポジティブがあれば、必ずネガティブも存在する。という訳で、ネガティブはあって当たり前。そんな前提で、構えずにフラットにいきましょう。それにネガティブにも役割があるのです。

現に大ピンチな時に普段では発揮できない力(火事場のバカ力)で乗り切ったり、大昔、獲物が目の前に現れた時に、恐怖心を正常に感じられたからこそ生き残れたのです。だからネガティブを悪者にした、恐れる必要はなく、ネガティブになる自分をダメ出ししないことがとても大切なのです。それを忠実に守り、練習により、もともと超ネガティブ思考でいつも不安だった私が、今ではネガティブから色々な恩恵をもえらせるようになりました。ネガティブの対処法は多方面に役立つ「一生モノのスキル」なのです。

ネガティブの本質、どんなプロセスでネガティブを人生に活かすのかをブログで綴りました。

きっとネガティブのイメージが変わるはず！



ネガティブになる原因

ネガティブは撲滅できませんが、減らすことはできます。そこでネガティブになる原因を探ってみましょう♪

- ◆心のクセ(思考パターン)
- ◆身体の不調(自律神経・ホルモン)
- ◆外的な環境(天気、人間関係、情報量)



上記はネガティブを引き起こす主な原因です。長らくネガティブは精神的に弱いというイメージがあったと思いますが、実はそうとは限らないのです。むしろ体や思考パターンによりネガティブな状態になることが本当に多く、それらを改善すればネガティブはかなり減らせるのです。私自身、ネガティブが大幅に減ったのは、悩み多き思考パターンを心が軽くなる思考パターンに、繰り返しにより上書きしたからです。

もともと日本人は遺伝子的に不安を感じやすいと言われていいます。まずお伝えしてきたネガティブの「ありのまま」を知り、その上であなた自身のパターンに気づき、繰り返して練習することでより良きパターンに変えていけば良いのです。ネガティブが減ると、悩む時間・ストレスが大幅に減り、心身が健やかになります。それにより、気力・体力も出てきて、やりたいことに取り組む余裕が出て来ますよ。

次ページは 体からのアプローチを含めたネガティブの対処法

ネガティブは分類して対処する

長年ネガティブに悩まされて行き着いたのが、ネガティブを分類する方法です。(右は私が捉えるネガティブの分類)「ネガティブ」とひと口に言っても、原因や状態は実に様々で、その内容により対処を変えると対処しやすくなります。

ライト (思考癖etc)
ミドル (向き合うと自己成長に)
ディープ (トラウマetc)

◆**ライト** 常習的な思考や捉え方の癖で日常的なモヤモヤの原因
(前ページの「心の癖」や体調不良でさらに増大する)

◆**ミドル** 一筋縄ではいかない悩み。向き合うと自己成長に繋がる

◆**ディープ** トラウマなど反射的に感じる恐怖や不安

人それぞれネガティブの状態や割合は異なりますが、まずはご自分のネガティブのパターンとその割合を振り返ってみましょう。

分類の「ライト」は主にネガティブな思考癖。それを改善すればネガティブの総量は大幅に減ります。そうすると、ようやく人生を飛躍させる課題でもある「ミドル」の内容に向き合う気力や時間が生まれます。

という訳で、まずは「ライト」に関わる思考の癖やモノゴトに対する捉え方を改善するのが得策でしょう。(トラウマは全ての人にある訳ではなく、また対処法も様々なので、専門家の力を借りるのがおススメです。)

具体的なやり方はオンライン講座でご紹介しています。思考癖と併せて、ネガティブに陥る自己否定や完璧主義も同時に終わらせる方法です。 詳細・ご予約↓

https://www.street-academy.com/myclass/96453?conversion_name=direct_messa

[ge&tracking_code=755d26d07803d566bdebd824275fdc12](https://www.street-academy.com/myclass/96453?conversion_name=direct_messa&tracking_code=755d26d07803d566bdebd824275fdc12)

体調面からネガティブを改善するヒント

メンタルは想像以上に体の状態の影響を受けます。むしろその多くは精神的というよりも、体調面の問題であると分子栄養学の勉強を通して知りました。臓器などに特に問題がなくても、体内に必要な栄養素が足りなければ、神経伝達物質の伝達やホルモン分泌がうまく機能せずに、体調やメンタルが不調になるからです。メンタルの安定のために生活習慣と併せて食生活を見直しましょう。(体調も良くなり一石二鳥)



メンタルを整える食事

- ◆定食など栄養バランスの良い食事
- ◆添加物、アルコールを減らす
- ◆血糖値の乱高下を避ける
- ◆長時間の空腹を避ける

栄養以外で注意したいのは血糖値です。血糖値はメンタルに大きく関係し、変動が大きいと不安感やイライラに繋がる研究結果があります。また臨床の現場でも血糖値に問題のある人はメンタルトラブルを訴える人が多いそうです。空腹状態が長くなったり、空腹の状態で糖質を摂ると、血糖値が上がりやすくなるため、野菜やタンパク質から食べる。また添加物やアルコールは消化で栄養が大量に使われたり、臓器にも負担がかかるので、食事の工夫をしたいものです。初出版の書籍ではネガティブの対処法、食事、ウェルビーイングなライフスタイルを紹介。(詳細は↓)

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12895839542.html>



超シンプル!
脱ネガティブループ
・ネガティブ思考
・自己否定
・完璧主義
3大自分パワハラ癖を撃退