



今月の担当：阪口志帆

堂島針灸接骨院

ポジティブでいこう！

2025

May

自分に優しくなれる方法

自分を
責めすぎて
いませんか？



「どうして自分はこんなことも
できないんだろう」
「自分は本当にダメな奴だ」
「全部俺/私のせいだ」
「だから俺/私って...(自己嫌悪)」

といったような【必要以上に自分を責める言葉】。口にしなくても心で思ったことはありませんか？

脳は繰り返し考えたことを強化していく性質があるため「全部自分が悪い」という考え方を持っていると、そのような自分を傷つける言葉が自然と頭に浮かびやすくなると言われています。



自分の気持ちを
紙に書き出すと
自分に優しくなれる。



悲しいこと、腹が立ったこと、悔しかったこと。
それらを押し殺して全てを自分のせいにしすぎると自分を卑下し(自分を人より劣っている存在と扱う)、幸せを感じられず他人を敵として見てしまいます。
必要以上に責めるのではなく、自分の気持ちを一度紙に書き出し、客観的に自分の気持ちを眺めてみてください。ネガティブな感情を理解・整理・受け入れることで、自分に対して優しい言葉が浮かぶようになり、前向きな思考に変わっていきます。



「薬を10錠飲むよりも、
心から笑った方が
ずっと効果があるはず」

アンネ・フランク (享年15歳)

1940年ユダヤ人への迫害が始まると家族で身を隠しながら生活。日記帳に隠れ家での生活や自分の思いを綴り始める。友達の陰口・母や同居人との確執・父や支援者に対する感謝の気持ち、生きることへの願い、包み隠さず素直に綴られたアンネの日記は、今もなお人々の心の中に生き続けています。