

健康  
要約

チャンネル

## ポジティブシンキングを 手に入れる方法3選



監修 後藤享也 医師

産業医科大学卒業。同大学耳鼻咽喉科を経て、2008年10月から2021年2月まで大手電機メーカーの専属産業医として従事。2021年3月からは株式会社Avenir社員として約30社の嘱託産業医として活躍中。



# ポジティブシンキングの必要性

私たちが持っている心の在り方が現実にも強く影響するため、ポジティブなマインドを持ち、現実の結果をポジティブに変えていく必要がある



# ポジティブシンキングを手に入れる方法

自分が意識しているかどうかに関わらず、私たちは驚くほど他人から影響を受けている



ポジティブな人が周りにいると  
ポジティブな影響を受ける



ネガティブな人が周りにいると  
ネガティブな影響を受ける



ハーバード大学などの研究によって  
肥満や飲酒、喫煙禁煙、薬物の使用や睡眠不足、  
憂鬱といった悪い習慣がウイルスと同じように  
家族や友人の間で感染するということを発見した

肥満になるリスク

171%  
増加

一般人

友人が肥満  
になった人

67%  
増加

一般  
女性

姉妹が肥満  
になった女性

45%  
増加

一般  
男性

兄弟が肥満  
になった男性



ポジティブシンキングを手に入れるために、**ポジティブな人と付き合う**

# ポジティブシンキングを手に入れる方法



付き合う人の中で習慣や感情が感染する理由



人間は社会的な動物で、みんなで協力して暮らさなければならないため、**共感**が重要になってくる



共感するために、人間の脳には**ミラーニューロン**という神経細胞がある。この神経細胞の働きにより、**無意識に相手の発言や行動や習慣を真似してしまう**

ミラーニューロンとは？

人が脳に持っている**鏡のようなもの**  
鏡のように相手の行動や習慣を映し出し、それを真似してしまう

① 人の動きを自分の鏡に映し出す



② まるで自分が実際にやっているかのように脳の中で体験



③ 相手の動きを学んでいく



ポジティブになる上で重要なこと

ミラーニューロンによって習慣や感情が感染してしまうため、**ネガティブな人や物を遠ざけることが重要**



ネガティブな事件の情報を  
見ないようにする



ネガティブなことばかり言う  
友人と付き合わない

# ポジティブシンキングを手に入れる方法



## スリーグッドシングスとは？

ポジティブ心理学の創始者であるマーティン・セリグマンが作ったポジティブシンキングを育む簡単なエクササイズ



## スリーグッドシングスの効果



うつ状態の人に試す



被験者を3つの良いことを書いたグループと  
何もしなかったグループに分けて幸福度テストを実施



スリーグッドシングスでポジティブに焦点を当てる

# ポジティブシンキングを手に入れる方法



## スリーグッドシングスが効果的な理由

嫌な出来事に対する認知を変える力があるから

エクササイズをしない場合...  
1日の終わりにその日を振り返る時、嫌なことだけに焦点を当ててしまい、嫌な日だったと認知してしまう



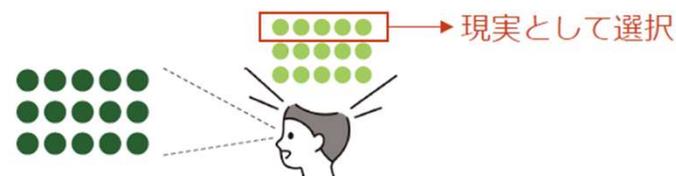
エクササイズをした場合...  
3つの良いことを書くことで、1日の中にも良い事があったんだと気づくことができ、それを元に1日を良い方に見直すことができる



## ポジティブな情報を拾い上げるとは？

目の前の事実を変えられないが、事実のどの面に注目してどう解釈するかは、自分で選ぶことができる

### 脳の情報処理の仕組み



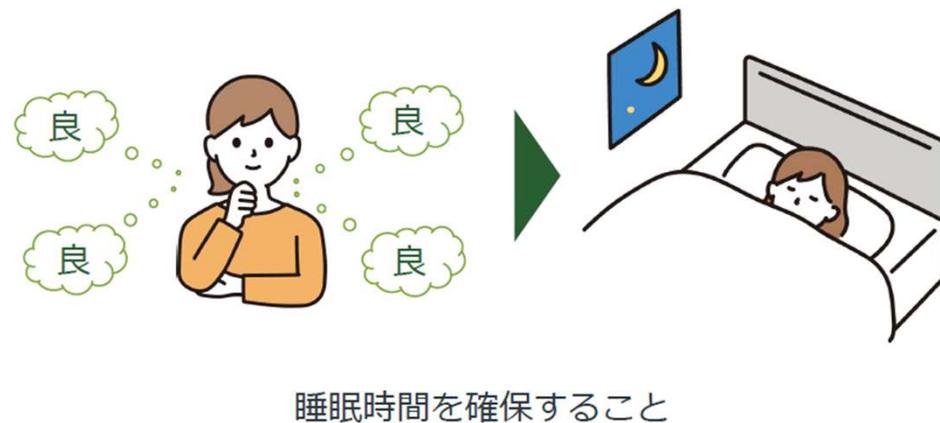
一度に処理する情報量は限られているため、  
毎秒毎秒受け取る大量の情報の大部分は捨てられる

- ポジティブな情報を拾い上げることが大切
- 1日の終わりにどんな些細なことでも良いので、  
3つの良いことを書き出すことで、脳がポジティブな情報を見つける事が上手になってくる

# ポジティブシンキングを手に入れる方法

🏠 ポジティブシンキングのために外せない前提条件

🧑‍🤝‍🧑? 睡眠時間が大切な理由



睡眠不足になると...



脳が中枢神経系に危機的状況が迫っていると警告を発し、ネガティブなことに注目しやすくなってしまふ

病気のリスクが高まったり  
自分の能力や生産性が  
低下してしまったりする



ポジティブシンキングになりたければ、**しっかり寝ること！！**

# まとめ

## ポジティブシンキングを手に入れる方法3選

ポジティブな人と  
付き合う



スリーグッドシングス  
を実践する



睡眠時間を  
しっかりと確保する

