

よりポジティブに 谷垣 智花 明德義塾高2年

現在、新型コロナウイルスの感染拡大によって、ネガティブな情報に触れる機会が増えた。仕事や学校生活に影響が出て、思うように生活が送れていない人が多いだろう。

自分自身、ネガティブになっていると感じる時は、勉強や部活動などでうまくいかなかったり、人間関係が悪くなったりした時だ。そのような時、失敗を恐れがちになってしまう。

こんな時こそポジティブであることは、自分も周りの人も明るくする。「大丈夫」「やってみよう」といったポジティブな言葉は、前向きでプラス思考だ。

逆にネガティブだと自分も周りも不安で、否定的になってしまう。プラス思考になれば、それが言葉になり良い行動につながる。さらにそれが習慣になれば、失敗を恐れず挑戦していけるはずだ。

例えばスポーツの試合中、「ミスが続いてチームが負けそうな時」「もう無理だ」と思っても言わないより、「まだ勝てるよ」と声をかけた方が雰囲気は良くなり、自信を持ってプレーできる。私自身スポーツをやっているから、ポジティブな声かけができるようにしたい。

コロナで大変な時期だが、自分らしいポジティブを見つけてプラス思考で生きること、それが自分や周りの人のためになるということをお忘れずにいたい。

4月14日 高知新聞より