

ストレスコーピングで 快適に働こう



5

(1) 本当のポジティブシンキングとは

仕事で失敗したりした時に「そんなことは忘れて、明日から頑張りましょう」とよく言ったり言われたりします。しかし、嫌な体験を忘れることがポジティブ

シンキングではありませぬ。過去の失敗を振り返って「あんなことがあったからこそ、今こうなれた」と思えるようになること、つまり、「嫌な体験」が自分

にとって意味のある「忘れてはいけない体験」にする
ことが大事です。

「ポジティブシンキング」とは、自分にとってマイナ

ポジティブシンキング能力を高める

スになる出来事が生じたときに、将来、「…のせいであんなことになってしまった」というのではなく、「…のおかげであんなれた」と言える体験にしていこうことです。

「…のせいで」が「…のおかげで」と言えるようになることです。そのためにはどうすべきか、何をしたら良いかをしっかり考えて、そのための行動をとっていくことです。

(2) ポジティブシンキングをするために
失敗が勝手に成功の母になることはありません。失敗は成功の母になりえます

● 「失敗を成功の母」にするために
発明王と呼ばれているエジソンが「私は失敗したことがない。ただ、1万通りの、うまく行かない方法を見つけただけだ」と言っています。「失敗」を「この方法ではうまくいかないこ

とが分かった」と考えればそれは意味のある経験となるわけです。そして、その結果を材料として新たな方法を考えていったということとです。

● 「雨降って地固まる」にするために
大喧嘩したあとに、以前よりも良い関係になった、というような時がこのことわざにあたると思います。しかし、大喧嘩をした後にいつでも「雨降って地固まる」と言えるように良い関係になれるでしょうか。余計に関係が悪くなることの方が多いのではないのでしょうか。

が、勝手に成功が訪れるのではありません。
大事なことは、その失敗を将来の成功に結びつけようとする意志とそのための方が多いのではないのでしょうか。

もめ事が生じた後に「雨降って地固まる」になる時と「もっと悪くなる」時の分岐点は、このもめ事を「雨

解が深まったと言えるようになるのです。