

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者: 谷原弘之

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました♪

問題

スポーツ選手などが試合中のモチベーションを最適な状態に保つために、「やればできる！」など心の中で自分に語りかける（心の中のひとり言）ことがあるそうですが、その言葉はポジティブなものやネガティブなものだとどちらの方が良いのでしょうか？

①ポジティブ

②ネガティブ

正解は、① でした。さあ、みなさんの回答はいかがでしたか？

心の中のひとり言



自分自身に語りかける心の中のひとり言は「セルフトーク」とも言われており、セルフトークにはポジティブなものや、ネガティブなものがあります。

「なぜ自分だけがこんな目にあうのか」「どうせ失敗する」といったように物事を否定的に受け止めてしまうネガティブなセルフトークは、自分のパフォーマンスやモチベーションを低下させてしまいます。

その一方・・・

「大丈夫、大丈夫！」「こんな日もあるさ！」といったように物事を前向きに捉えるポジティブなセルフトークは、パフォーマンスやモチベーションを最適な状態に保つことができると言われています。

ただ、いきなり緊張した場面でポジティブなセルフトークをしようと思っても難しいので、日頃から繰り返し練習することが大切です。ポジティブなセルフトークを身に付けて、前向きに日々を過ごせるといいですね♪



厳正なる抽選の結果、今回は 10 名の方に「まいにち、修造！」をお送りさせていただきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま楽しみにお待ちください。