

知らないうちに受け取っている!?



あなたの周りのメッセージ

「ため息つくとき幸せが逃げる?」

あの時ため息さえしていなければ...ため息ついたら幸せが逃げていった...。
という経験をされた方は本当にいるでしょうか?

ため息は心理学・生理学的に見れば、大変だったり、つらい状況でどうしようもない気持ちやこわばっている身体を楽にする働きがあると考えられます。むしろ身体的緊張を解放する効果が高いと思われれます。そう考えればため息をついた方がよいものとなります。

「ため息」の迷信”とでも言いましょうか...。

このようなメッセージに人は大きく影響を受けやすいものです。

文化や時代背景によるメッセージ

例)「男だから.../女だから...」

時代とともに変わりつつありますが、根強く残っているメッセージ

肉親や他人からのメッセージ

「解かしていれば出来るはず!」「できないのは努力不足だ!」など、肉親や他人から言われてきたことが、いつの間にか、まるで自分の考えのようになっていることがありますか? 周囲からのメッセージにとらわれず、自分で自分に送るメッセージを考えてみましょう!

メッセージを選ぶ

例)「やろうと思ってるけど出来ないんです。難しいです」

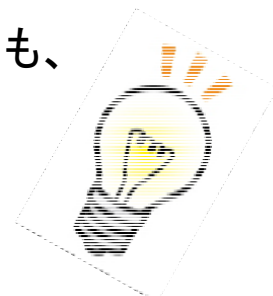
このようなことは何気なく言っていることかもしれません。しかし、知らないうちに「私には出来ない」「私には難しい」が自分へのメッセージとなっていることもあるのではないのでしょうか?

わざわざ腐った食物を選んで食べる人はいないと思います。しかし、言葉やメッセージとなると意外と自分で可能性を小さくするメッセージを選んでいる場合もあるように思えます。

失敗...? これは上手くいかないことを確認した 「成功」だよ!!

発明家エジソンの言葉だそうです。「失敗は成功のもと」よりも、もっと力強いメッセージですね。

何をやっても成功。このような栄養のあるメッセージを自分に送(贈)ってみるのはどうでしょう?



糖尿病
病
友
版

平成二五年十月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当
臨床心理士

次号(12月版)は看護師さんからのお話です。