



り了
璃空 (着)



1月

明けまして
おめでとう
ございます

今月号の七五七の美肌通信の表紙は
新年にふさわしい!! 富エ山とたごまの
祭会です。初日の出、良いことありそうです。
三輪車や運動、公園で体を動かして
思いっきり遊ぶなどの女子王様お子様か
描いて下さいました。ありがとうございます。
院長はじめスタッフ一同、心より感謝いたします。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

2025年がスタートしました。今年も一段と張り切って参りますので、どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

今回は心理学の面から自信をつける方法を紹介したいと思います。世間には自分に自信をつける方法というのが数多紹介されています。運動や自慰に始まり、自身を包み隠さず他人に話す自己開示法。憧れの人を真似るモデリング。言葉の繰り返しを行うことによる実現を促すアファメーション等。他には小さな成功を積み重ねるということも有用な方法なのですが、非常に時間がかかるという点があります。またオシヤレをする、親切を沢山する等が挙げられますが、これをとってもそれなりに大変であり、中々継続出来なかりします。所が一つだけ楽に出来る方法があります。この方法は、技術や努力は不要、かついつでもどこでも出来、しかも交効果抜群であるので紹介したいと思います。

それは「セルフトーク」と言います。セルフトークとは自分で自分に話しかけることです。例えば、「もう少しだ」「張り切って行くこせ」「よく頑張ったね」「さあ次はどうする?」「今日は疲れたよね」等の様に言葉に出して自分に話しかけることです。これならいつでもどこでも出来そうですね。これが何故自信がつく様になるかと言うと、アメリカの研究では自信がある人程セルフトークが上手だと結論つけています。またドイツのサランド大学の研究では、セルフトークを実践していると悩みや不安、緊張や恐怖等のネガティブな感情を感じ難くなり、やる気が高まると言われています。

では、自信が高まるセルフトークとより交効果的なセルフトークの方法を述べていきます。

先ずセルフトークのコツは、親友に話しかける様に自分に話しかけること。具体的には言葉に出して励ますことです。例えば「今日もはりきって行こう」とか「もう少しだけ頑張ろう」とか「大丈夫、大丈夫」とか自分をとにかく励ますこと。するとやる気が30%位アップする様です。次は自分を褒める。「今日もよく頑張った」とか「いいえ、絶好調」等と試してみる。自分を褒めると達成感に繋がります。その事で自信へと変化していきます。ハワイ大学の研究では自分を褒めていると不安、対人恐怖、落ち込み、行儀感を感じる事が少ないことが分かっています。またミシガン州立大学からの報告によると自分を褒めていると成績も上昇してくるそうです。

3つ目は自分を元気づけることです。例えば「嫌な人に出会った時に「気にするな、気にしない」とか疲れた日には「今日は早目に休もうか」とかやほ言葉に出して自分を元気づける事で自分の味方になるということ。最後は自分の背中押すこと。例えば「どうせ怒られるなら早い所怒られちやあー」とか自分で自分の背中を押す様な言葉を出すと、以外に上手く行ったりするものです。セルフトークのコツは親友に話しかける様に自分に話しかけること。

次に実践としてより効果的に自信をつける方法を2つ紹介。一つは鏡に向って鏡の中の自分にセルフトークをすることです。するとメタ認知能力というものが高まってきます。これは自分を客観視すること。第三者的立場から自分をみることです。イローは自分の余計め上にはもう一人の自分について、その目で自分がいかりと地に足がついているかちゃんと見ていなければならぬ、と言っています。メタ認知が出来ればいつも余裕が持てるのです。2つ目は名前をつけてセルフトークをすることです。「太郎 今日もよく頑張ったなあー」の様にも。

今回のまとめ。自信をつけるには「セルフトーク」。効果は抜群。方法は親友に話しかける様に・励ます・褒める・元気づける・背中を押す。更に鏡の中の自分に自分の名前を声に出してセルフトークする。院長、持
やってみませんか。