

短所を長所に

自分の性格って、悪いところばかり気になりませんか？性格の短所長所は表裏一体です。自分の嫌いな性格が、実は長所だったりすることもあります。密かに自分が嫌いな人は下の表で短所を長所に読み替えてみましょう。



短所→長所に交換してみましょう！

頑固→意志が強い、自分を持っている	飽きっぽい→好奇心旺盛、切り替えが早い
臆病→慎重に謙虚に行動する	視野が狭い→短期集中できる
心配症→基礎に忠実	面倒くさがり→効率の良い方法を考えられる
不器用→真面目で全力	マイペース→自分の軸がしっかりしている
お調子者→周りに優しく対応できる	負けず嫌い→コミット力がある
緊張しやすい→何事にも全力集中	協調性が無い→リーダーシップを取れる
せっかち→決断が早い	流されやすい→柔軟性と適応能力が高い
優柔不断→慎重で思慮深い	プライドが高い→マインドが高い
人見知り→人と良い距離感を保てる	ネガティブ思考→慎重に多角的に考えられる
我が強い→自分の意見を主張できる	こだわりが強い→やりきる力がある
自信が無い→おごりたかぶらず客観的に自分をみれる	理屈っぽい→論理的に考える能力がある

幸福貯金 スリー・グッド・シングスとは？

アメリカの心理学者セリグマン博士が発案したストレス解消方法です。幸福度を上げる方法とも言われています。方法は、寝る前に今日1日の良かった出来事を3つ(three good things)書き出すだけです。内容はどんなに小さなことでもいいです。

夜はゆっくりした気持ちになれる時間帯ですが、嫌な出来事も思い出しやすいです。そのような時間帯に良かったことを思い出して書き出すことで「毎日を前向きに明るい気持ちで終えることができるようになり、ストレスを解消する効果がある」と言われています。

【良い効果】

- 意識して良いことを見つけるようになり、前向きに考えられるようになる
- 良いことを思い出したり振り返ったりすることで、幸福度が上がる
- 幸福度が上がることでストレスがたまらなくなる、ストレスが解消される

【書く内容の例】

前向きになれるポジティブな内容なら、何でもOKです。

- 「朝早起きすることができた」
- 「道に咲いている花がきれいだった」
- 「良い天気だった」
- 「友達と話して笑った」
- 「ごはんがおいしかった」
- 「落とし物が見つかった」



毎日5分で出来るので、コスパもタイパもよく、サクッとストレス解消するのにお勧めです。「忙しい毎日の中でもストレス解消をしたい」「抑うつ感を軽減したい」と思っている人は、さっそく今日から試してみてもいい？日記帳に書いたり、アプリを使って記録する方法もあります。