



肯定的なアファメーションで 自分自身に力を与える

自分自身に語りかける物語によって、私たちの考え方や感情が形作られます。私たちは、自分自身で気分を落ち込ませることも、高めることもできます。肯定的なアファメーションを実践することで、自分の強みや可能性に目を向け、役に立たない思考に立ち向かうことができるようになります。

肯定的なアファメーションとは、自分の強みや目標、価値観、改善したいことを真に反映した、短くて力強い言葉のことです。多くの場合、「私は～できる」、「私は～する」、「私は～である」など、自信を高め、前向きな気持ちになれるものです。たとえば、次のようなものです。

私は、健康的な選択ができる

私は、新しいことを学ぶことができる

私は、自分に優しくする

私は、他人と自分を比べない

私は、愛と尊敬に値する

私は、悩みに打ち勝つ

私は、大切な存在だ

私は、自分でコントロールできることに集中する

過去は私を定義するものではない

今日は新しいチャンスに恵まれた新しい日だ

自分の心に響くアファメーションを選び、1日に数回とは言わないまでも、毎日の習慣にしてみましょう。心の中で静かに唱えたり、声に出したり、録音して聞いたり、書き出したりしてみましょう。アファメーションを思い出すために、見やすく表示してもよいでしょう。あなたにとって最適な方法を試してみてください。

肯定的なアファメーションによって、メンタルヘルスやウェルビーイングが高まります。その方法はさまざまあります。



ネガティブな考えや信念をリフレーミングすることで自尊心を高める



ストレスや不安を軽減するために、ポジティブで元気になるような思考に集中することで心を落ち着かせる



目標や価値観を思い出すことで目的意識を高める



レジリエンスを高め、人生の浮き沈みに対処するために前向きな姿勢を育む

自分だけの肯定的なアファメーションを作成する

心に響く肯定的なアファメーションを作成するために、簡単なエクササイズをしてみましょう。

- 1 自分が力を入れたい強み、克服したい課題、経験したい肯定的な体験について、少し時間を取って考えてみましょう。思いついたことを書き出してください。
- 2 その強みを支え、課題を克服し、肯定的な体験を楽しむために、どのような信念が必要かを考えてみてください。
- 3 その信念を、自分を力づけ、意味があると感じる肯定的な言葉に書き換えます。
たとえば、自分の仕事の質について、あれやこれやと考えることをやめたいとしましょう。次のようなアファメーションが考えられます。
 - 私は、自分が何をしているのかをわかっている
 - 私は、自分を信じることを選ぶ
 - 私は、悩みに打ち勝つもっと具体的に、次のように言うこともできます。
 - 私は、この分野で学位を取得し、10年にわたって職務経験を積んだ、優れた専門家だ
- 4 自分が力を入れたい強み、克服したい課題、経験したい肯定的な体験について、少し時間を取って考えてみましょう。思いついたことを書き出してください。
- 5 以下のスペースを使って、自分なりのアファメーションを作成してみましょう。始めるにあたり、プロンプトを参照してください。

私は～である _____

私は～できる _____

私は～する _____

私は～を選ぶ _____

私は～を持っている _____

BrightPaths, “Positive affirmations to help build self-esteem.” 2024年6月19日アクセス。

Calm, “How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing.” 2024年6月19日アクセス。

Crisis Text Line, “100 Positive Affirmations for Better Self-care.” 2024年1月8日発行。

Mayo Clinic, “Positive thinking:Reduce stress by eliminating negative self-talk.” 2023年11月21日発行。

Mindful, “5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine.” 2024年2月24日発行。

PMC, National Institute of Health, “Reinstating the Resourceful Self:When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless.” 2020年2月発行。

The Australian College of Applied Professions, “Empower your thoughts with affirmations.” 2024年6月19日アクセス。

323718-062024