

NowDo 総合大賞作品

「自然と脱ネガティブ！無理せず前向きになる方法」

金沢キャンパス 1年 千原 あやね

この講座を視聴して、私は最初の「ポジティブになる必要はない」という言葉に一番興味を持ちました。

私はずっとネガティブの反対がポジティブだと認識していて、それならネガティブでない明るい気持ちはポジティブである必要がある、と思っていました。しかしその言葉を聞いて、ならどんな考え方をすればいいんだろう？と興味に加え疑問を持ちました。

その疑問の答えとして「ポジティブではなく前向きになる」との言葉を聞いて、まず前向き = 自然体であること、という観点が私には新しく、その二つは何が違うのかまだよく納得できていませんでした。

ですが、自然体で居れば自分の感情に正直になり、次の行動を考えやすくなるとの言葉を聞き、非常に納得できました。

私も自分の感情について考えることが多々ありますが、本当にそうなのだろうか、とよく自分でも理解しきれない節がありました。けれど確かに自然体でいれば感情を理解しやすく、私でも認めることができるかもしれないと思いました。

他にも、前向きな時にはどんないいことがあるか考えること、日記を書いて些細な感情でも綴っておくことなど多くのアドバイスを聞きました。そして講座を聞き終え、ほぼ全てのアドバイスにおいて大事なものは「感情を理解し受け入れること」であることなんだな、とわかりました。

他人の感情に左右されず、自分の気持ちを大事に過ごせば自然と前向きになれると理解し、とても納得できました。私は普段から他人の気持ちに振り回されてしまうところがあるので、これからはこの講座で学んだ感情の捉え方、受け入れ方を大事にして過ごしていきたいと思います。