

水戸市立赤塚中学校 二年

海<sup>うみ</sup>野<sup>の</sup>陽<sup>ひ</sup>咲<sup>なた</sup>

## メンタル強化のコツ

「鋼のように強いメンタル」これが今の私の最大の長所です。

私自身、特に「メンタルが強い」と考えたことはありませんでした。しかし、家族から「なかなかそうは考えられない。強みになるね。」

と、言われてからは「鋼のように強いメンタル」が私の長所だと自覚するようになりました。

決して私も初めからメンタルが強かったわけではありません。「どうせ私なんて…」が口ぐせだった時期がありました。考え方を変えたことがメンタル強化につながったのです。近年、心の病は増加傾向である、という記事を読んだことがあります。中学生も例外ではなく、思春期は心が不安定になりやすい時期でもあるそうです。「メンタルを

強化」することで、「少しでも心の病に悩む人が少なくなればよいな」という思いから、私が考えるメンタル強化のコツをお伝えします。

一つ目は、自分自身を「好きになる」ことです。友人に、「自分のこと好き？」と、聞かれたことがあります。私が「好き」と答えると、友人は私の回答に驚きながら「私は嫌い。」と言いました。友人のようになかなか口に出して自分を好きとは言いつらいのかもしれませんが。しかし口に出すことで自己肯定感が高まるのです。一方で、本当に「自分が嫌い」と思ってしまう場合は、自分の嫌いなところを見つけるのではなく、小さなことでもよいので「自分のこんなところが好き」をたくさん見つけていくとよいと思います。

二つ目は、自分自身を「認めてあげる」ことです。すべてが完璧な人はそういないと思います。完璧でなくてよいのです。自己評価を甘くし自分自身をほめ、認めてあげることで向上心が高まります。時には他の人と競うことも必要ですが、他の人と比べて落ち込む必要はありません。比べる相手と環境も考え方も全く同じとは限らないからです。

三つ目は、ポジティブ思考です。何事も悪い方に考える、受け取るのではなく、良い方に考えます。そうすることで、自信がつき、挑戦することが怖くなくなります。うまくいかないことがあっても「そういうこともある」と割り切ることも大切です。「自分の悪いところは直そう」と考えることはよいことですが、「なぜこんなことも出来ないのだろう」と負のループにはいつてしまうことがないようにしなければなりません。失敗を引きずるのではなく、失敗から学んでいくと考える方が前に進むことが出来ます。

そして、これら三つのコツが実践しやすくなる魔法の言葉があります。それは、感謝の言葉「ありがとう」です。この言葉は、自分だけでなく相手の自己肯定感も高めることが出来ます。例えば、叱責された時、「すみません、気を付けます」ではなく「ありがとうございます、気を付け

ます」と言葉を変えるだけで、自分、相手の感情だけでなくその場の雰囲気も変化させることができます。相手とのコミュニケーションも取りやすくなり、自然と自己肯定感も高まっていきます。

皆さんも「ありがとう」の言葉をたくさん使用してメンタルを強化してみませんか。

