



♡ セルフトークに目を向けよう ♡

セルフトークという言葉を知ったことがありますか。セルフトークは、「**心の中でつぶやいていること**」です。頭の中に浮かんでくる言葉で声には出さないものがありますよね。

例えば「暑いわ〜」「課題の締め切り明日とか絶対無理やん」「ラッキー!」「ようやくた！私頑張った」など・・・



私たち人間は、**1日に4万回から6万回くらい心の中で呟いている**と言われていています。この莫大なトークの多くを占めているのが、ネガティブなトークだとも言われています。

♡セルフトークに注目することがなぜ大事なの？♡

あなたに大きな影響を及ぼすからです。

セルフトークがあなたに及ぼす影響 1

感情や行動に影響を及ぼす

もうすぐオリンピックがありますね。アスリートは、試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、ポジティブなセルフトークを指導されているといいま

す。**ネガティブなセルフトークは、パフォーマンスを下げる**緊張や不安の喚起につながってしまうおそれがあるからです。同じ一つのミスという「出来事」

セルフトークが及ぼす影響



に対して、「次はできる!」とセルフトークするのと「もうダメだ!」とセルフトークするのでは、結果の違いは歴然でしょう。

## セルフトークがあなたに及ぼす影響 2

### セルフイメージに影響を及ぼす

あなたは、自分に対してどんな**イメージ**を持っていますか。

のんびり屋、涙もろい、頑張り屋、負けず嫌い、短気、リーダー格、姉御肌、引っ込み思案、甘えん坊、わがまま等、それぞれ**自分が思い描く自分のイメージ**があります。

これらはすべてセルフイメージと呼ばれるもので、そのあり方は、セルフトークによって大きな影響を受けています。

**自分をどうイメージしているかによって世界の見え方は変わります。世界の見え方（解釈）が変わると行動が変わります。**

例えば・・・

○自分を可愛いと思っている人は、カメラを向けたら満面の笑みで返し

自分を可愛くないと思っている人はカメラを向けられるのを嫌がる

○自分は「できる」と思っている人は、失敗しても新しいことに挑戦し

自分は「無理」と思っている人は、新しいことに挑戦しようとしない

さてあなたは、日頃どんなセルフトークをつぶやいているでしょうか。試しに今日は自分のセルフトークに、耳を傾けてみてください。意外な自分が見えてくるかも知れませんね



**今回のまとめ**：自分の成長のために積極的な行動をしたいならば、**ポジティブなセルフトークを味方につけてセルフイメージを高める**という方法がある。

次回は、♡**ポジティブなセルフトークを発する方法**♡についてお伝えします。