

以下の文章を読んでください。皆さんに行っていただくエクササイズの背景と具体的内容が書いてあります。このエクササイズを考案したセリグマン教授による説明です。

うまくいったことエクササイズ

人はたいてい、自分の人生でうまくいかないことについて考えすぎ、うまくいくことについてはあまり考えない。もちろん、ときには悪い出来事を分析してみる価値はある。悪い出来事から学び、将来的にはそのような出来事を避けられるようになるからだ。

だが人には、人生で役に立つことよりも、悪いことについて考えるのに多くの時間を費やす傾向がある。さらに悪いことには、ネガティブな出来事に注意を向けることで、不安や抑うつを招くきっかけを作ってしまう。このようなことにならないようにする一つの方法は、うまくいったことについて考え、その出来事をじっくりと味わう達人になることだ。

たいていの人間が、悪い出来事を分析することには長けているのに対して、よい出来事についてじっくりと考えることを得手としていないのは、進化の過程に理由がある。来るべき天変地異に備えなければならなかったときに、よい出来事に思いをめぐらせながら多くの時間を費やした先祖は、氷河時代に生き残れなかった。人間の脳を持つ破滅的な傾向を克服するために、うまくいったことについて考えるスキルを訓練し、実践する必要がある。

来週、毎晩寝る前に10分費やしてみよう。今日うまくいったことを三つ書き出して、それらがどうしてうまくいったのかを書いてみよう。出来事を書きとめておくのは日記でもパソコンでも構わないが、自分の書いたものについて物理的な記録を残しておくことが大事だ。三つの出来事はそんなに重大なことでもなくてもよいが（「今日は夫が仕事帰りに私の大好きなアイスクリームを買ってきてくれた」）、そうであってもよい（「ちょうど私の姉が健康な男の赤ちゃんを授かったところだ」）。

それぞれのポジティブな出来事の隣に、「この出来事はなぜ起きたのだろうか？」という質問に答えてみよう。例えば、「夫がアイスクリームを買ってきてくれた」と書いたのであれば、「夫はときどき本当に気が利くので」「私が職場から夫に忘れずに電話して、帰りにお店に立ち寄ってくれるよう念を押したから」などだ。あるいは、「姉が健康な男の赤ちゃんを出産した」と書いたとすれば、その理由として「神さまが姉を見守っていてくれたから」「姉は妊娠中にきちんとした生活を送っていたから」などと書いてもよい。

自分の人生にポジティブな出来事が起きた理由を書くというのは最初のうちは厄介に思えるかもしれない。だが、1週間はこの通りにやってみてほしい。そのうちに慣れてくるはずだ。きっと6か月後には、落ち込むことが少なくなり、幸せになり、このエクササイズにはまっていることだろう。

（出典）マーティン・セリグマン『ポジティブ心理学の挑戦』ディスカヴァー・トゥエンティワン。

毎日のエクササイズ

夜寝る前に、今日うまくいったことを三つ書き出して、それらがどうしてうまくいったのかを書いてください。

1つめ

2つめ

3つめ

あなたが書いた内容は他の人に知られることはありません。個人名は特定できない仕組みになっています。このエクササイズを日記帳などで行っていて、ここに記入したくない場合には、「行った」とだけ記入してください。

このエクササイズの詳しい中身はここから見ることができます(注. 上記のセリグマンの文章にアクセスできるようにする)