

## ネガティブをポジティブに考える

城北中学校 三年 畑 美彩

私は、ネガティブはそこまで悪いことではないのではないかと思います。

三省堂の例解新国語辞典第十版シロクマ版によると、ネガティブとは「消極的で否定的。対義語はポジティブ」と書かれています。ネガティブと聞くと、自信がないとか自分の本当の気持ちから逃げているとか、暗いなどの悪いイメージが浮かぶと思います。でも、それが全てではないと思います。ネガティブすぎていつでも悪夢を見ているような人は、周りからも避けられ、楽しい人生を送つていけないかもしれません。程良くネガティブならば、メリットだってたくさんあるはずです。

ネガティブの意味の中にある「消極的」は控えめ・慎重・繊細。「否定的」は客観的・現実的とポジティブ変換することができます。

ポジティブとは、積極的で肯定的という、ネガティブとは反対の意味を持つています。何があつても明るく前向きな考え方をする、良い印象があります。前向きな考え方で自分に自信を持てるので、ポジティブ思考は素晴らしい憧れます。

ポジティブをあえてネガティブに言い換えると、夢ばかり見て現実逃避をしたり、ふわふわしていて責任感が無かつたりする、とも言えます。そのような、実は少し危うい面もあるということです。

一方でネガティブな人は、悪いことへの準備ができます。これは、マイナス思考で様々な予測をしていくことによつて、もしもの備えができるからです。さらに、ネガティブな人は原因を見つけるのが得意だつたり、細かいところにも気がつきやすかつたりします。これらのことを踏まえて「ネガティブ」を言い換えると堅実で危機回避能力が高く、夢を見すぎず地に足をつけて生きているとも言えると思います。

私はネガティブで、しょっちゅう自分を否定していく、でもそれを直して肯定的になりたいと思っています。ですが、ネガティブでいて少し良かつたとthoughtつたこともあります。例えばピアノの練習をしている時に、この曲を弾くのは私には到底無理だと決めつけてしまったことがありました。発表当日に大失敗をすることを想像してしまいました。それが現実になるのはイヤなので、毎日細かいところも念入りに練習を繰り返し、結果的に少しずつ上達してきたと感じる事ができました。

ネガティブな人は、ネガティブでもネガティブなりに、明るく楽しみながら生きていく事ができると気がつきました。自分の事を否定してい

たとしても、その代わりに相手に優しくでき、周りのことを考えることができます。ある物事一つ一つに心配ばかりしているから、慎重に計画的に進めることができます。

ネガティブでいることは自分を変えられるチャンスでもあると思いません。成長するためののびしろがたくさんあり、そののびしろの生かし方によつて考え方が変わつたり、自分を少しでも受け入れることができるようになつたりするからです。

無理にポジティブになろうとして本当の自分が失われていくなら、ネガティブのままでいて、ありのままの自分を受け入れても良いと思いません。ネガティブでの人にしかない変われるチャンスで、短所だと思つていた自分の部分を少しでも好きになると、これから的人生が少し明るくなると思います。

ネガティブとポジティブだと、ポジティブでいた方が良いのは分かりきつたことなので、ポジティブの人がネガティブなるのはおすすめしていません。ですが、ネガティブな人がネガティブのままでいたつて良いのではないかでしょうか。

以上が、私なりにネガティブをポジティブに考えてみた結論です。