

ポリアンナ効果

日頃から、物事をとらえる時、楽道家は良いほうに考えますが、悲観的に考える人は悪く考えてしまいます。私は何かにつけ、人には「ポジティブに、自分の都合の良いように考えて！！」とアドバイスをしていました。

ある日、日経新聞を読んでいて、ちょっと興味深い言葉「ポリアンナ効果」が目に入りました。心理学の用語で悲観的な言葉よりも楽観的な言葉の方が大きな影響を及ぼし、記憶に残りやすいという効果です。

1964年にアメリカ合衆国の心理学者チャールズ・E・オスグッドが提唱した言葉で、パリアナ効果ともいいます。ポリアンナ効果は、1913年『少女パリアナ』という小説が由来で、主人公の「ポリアンナ」という少女が、苦難や悲劇にあいながら、明るく前向きに逆境を乗り越えて行くという内容で、「ポリアンナ効果」と一致しているの
で命名したそうです。

チャーチル元英首相は「悲観主義者はあらゆる好機に困難を見出し、楽観主義者はあらゆる困難に好機を見出す。」と、また

英作家 オズワール・ワイルドは「楽観主義者はドーナツを見るが悲観主義者はその穴を見る。」と言っているそうです。

ドーナツの穴を見て何を考えるのでしょうか？

美味しいドーナツを見たほうが良いと思うのですが。



お皿の絵でも見るのかな？

ポリアンナ効果に納得していましたが、調べているうちに良い事ばかりではありませんでした。「ポリアンナ症候群」です。別名「ポリアンナイズム」や「パリアナ症候群」とも呼ばれます。現在の状況に大きな問題が生じているにもかかわらず、良い面だけを見て、悪い面を見ないようにする傾向のことです。現実逃避です。これは精神疾患としても考えられているそうです。

人生において、私たちが経験するのは、素敵で楽観的な物事ばかりはないのです。どんなに悪いことが起きても、事実を受け止めた上で、事態が良くなるように希望を見出して努力し・解決していこうとする前向きな考え方をすることが大切と書かれています。

苦手なことや嫌だと思っていることに取り組む際には、できるだけ苦手だという意識は持たないで「やればできる」と口に出して言いましょう。掃除や片付けが苦手なら「私はきれい好きだ」「整理整頓が得意だ」と口に出して言うようにします。そうすると脳が、得意だと思い込むようですよ。(Kindcom's Scropbox)

ホントかな？ 机の上が汚いあなた。試してみてもはいかがでしょう。

人生良いことも悪いこともあるけれど、何かにつけポジティブに考えた方が人生楽しくすごせると、私は思っているのです。

2023.5. A.M.