

相談室だより

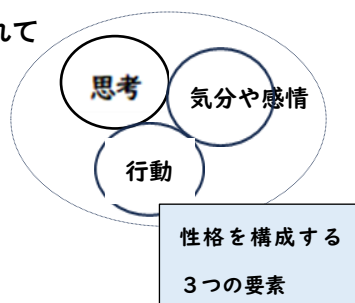
「性格を変えたい」「性格を直したい」と思ったことはありませんか？
好きになれない自分の性格として、例えば、『ネガティブなことを考えると、それが頭から離れなくなってしまう』『友だちからのちょっとした一言の裏を勘ぐっては、落ち込むことが多い』『自分がないと言われる。みんなにいい顔をしてしまう』などなど…。いかがでしょうか。
今回は、性格は変えられるのか？ということについて考えてみましょう。

そもそも性格とは…？

性格には、それを構成する「思考」「気分や感情」「行動」という3つの要素があります。私たちは、全く同じ状況に遭遇しても、それをどうとらえ（思考）、どのような気分または感情が生まれ（気分や感情）、どんな対応をするか（行動）は、人それぞれ異なります。この3つの要素の組み合わせやパターンのことを私たちは「性格」と呼んでいるのです。そして、この3つの要素は連動すると言われています。

どれか1つがプラスの方向に向かうと、残りの2つもつられてプラスの方向に向かいます。例えば、服装や髪形、持ち物などを変えると、「気分」が上がって「考え方」が前向きになる、なんていう経験はありませんか？

一方、どれかひとつがマイナスの方向に向かうと、残りの2つもつられてマイナスに向かってしまうんです。



同じ出来事に遭遇しても…？

出来事	気分や感情	思考	行動
友だちにあいさつしたけど無視された…	不安 落ち込み	嫌われたのかな？ 私何かしちゃった？	ぐるぐると考え続けてしまう

自分の意志で変えられるのはこの部分！

出来事	気分や感情	思考	行動
友だちにあいさつしたけど無視された…	不安 落ち込み	聞こえなかっただけかも…	また後で話しかけてみよう

自分の意志で変えられるものに気づこう！

性格を構成する「思考」「気分や感情」「行動」は、自分の意志で変えられるものなのでしょうか？変えられないものなのでしょうか？

残念なことに、この3つのうち「気分や感情」だけは、自分の意志で変えることはできません。（勉強へのやる気を自分の意志で上げることができるなら、みんなが超効率よく勉強できるようになりますが、これは夢のような話…）

一方、残りの2要素「思考」と「行動」は、自分の意志で変えることができます。そして、「思考」か「行動」のどちらかをプラス方向に変えることができれば、それに連動して「気分や感情」も自然とプラス方向へと変化していくのです。もし、なんだかうまくいかない、性格を変えたいな…、と思っているなら、「思考」や「行動」に注目してみませんか？

参考：10代の「めんどい」が楽になる本 内田和俊 KADOKAWA



相談室だより 第14号
発行日：2025年1月吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

年末に久しぶりに実家に帰省しました。姉妹と会って食事会をして、小さいころ住んでいた家の思い出、やっていた遊びの話で盛り上がりました。小さい頃住んでいた場所も見に行きました。あまり変わっておらず、とても懐かしい気持ちになりました。過去にはこだわらない性格なのですが、たまには自分の過去を見つめる時間もいいものだな～と思いました。今年もよろしくお願いします。

（山科 湖）