

まえがき

はじめまして、神本崇聖と申します。まずはこの本を手にとってくださいありがとうございます。普段は理学療法士という仕事で、病院で働いている医療従事者の1人です。そんな医療と関わる僕がなぜ、医療とは関係ないこの本を書くことになったのか。きっかけは2015年から書き続けていた個人ブログでした。僕自身、元々文章を書くことは大の苦手だったのです。最初のころは、文章を書いて投稿するなんて恐れ多くて、何度も投稿ボタンを押すのをためらっていました。もちろん、文章を人に読んでもらうことなんてもつてのほかです。そんな僕も自分自身の学びの一環として、学んだことを自分の言葉でただひたすら書き続けていました。そんなときに、ギャラクシーブックスさまから個人ブログを通して、書籍の出版のお声をいただいたことがこのたびの経緯です。

本書は「ポジティブ」という言葉をテーマに書いています。「ポジティブ」というキーワードを題材にした本は、現在多く存在しています。多くの著者の方々がさまざまな視点で、ポジティブについて教えてくれています。だからこそ、僕が言うこともちまたにあふれていることと大して変わらないかもしれません。しかしながら、僕というフィルターを通して伝えられることがあるのではないかと思い、本書

を書かせていただきました。

ありふれた言葉ではありませんが、ポジティブであるということに、僕自身これまで真剣に向き合つてこなかったように思います。本書を通して、僕自身がポジティブと向き合う機会をいただきました。このポジティブというものは、あくまで1つ概念にすぎませんし、辞書的な定義はあるものの、その定義はひとりひとり違うはずです。だからこそ、本書を通して自分なりのポジティブの定義や、どのように自分自身をポジティブに導いていこうかなどを自由に考えてもらえればと思います。ポジティブがあれば、その反対であるネガティブは必ず存在します。まずはそのネガティブとはなんなのかを一緒に考えていきましょう。そして、そのネガティブをどうとらえ、どうやってポジティブに変換していくのか。最後は、僕自身が読者のあなたにどうなつてもらいたいのかを交えながら書いています。ぜひとも、ただ読み進めるだけではなく、自分だったらどうだろうか、自分ならどうするだろうかと自分事に置きかえて、あなた自身の答えを見つけ出してほしいです。

何が正解なのかを問われても決して正解のない世の中です。その中で、自分なりの生き方や考え方を明確にしていくことは、生きていくうえで重要なことです。本書を通して、自分はポジティブについてどのように考えているのかを知り、より自分自身への理解を深めていってもらえると幸いです。そのため

ポーターとして、本書が使われるのであれば、著者としての喜びはこの上ありません。最後まで読んでいただけると幸いです。