

## まえがき

この本を手にとつていただき、ありがとうございます。

私は普段「ネガティブ女子がコーチングとスピリチュアルを学んだら」というブログを書いている、「あんこ」と申します。

ブログ内容はタイトルそのまま。6年前から学んでいるコーチングや心理学、引き寄せの法則などを  
実験し、その気づきを成長記録として綴っています。

大学生のころから、いつか本を書きたいなあとは思っていました。ただ、本を書くには「成功者」や  
「何かを成し遂げた人」、「天才」でなければできないと思っていました私です。

しかし、ブログを書きはじめて1年経ったころ。

「ネガティブっぷりが面白いです！ 本にしましょう！」

と、今回のお話をいただいたのです！

なんと、私の個性「ネガティブ」がネタになるというのです！

私はネガティブで不安性、飽き性でもあるインドア派です。

この本を書いている間も、何度も、

「世の中もつとネガティブな人がいるのに、この程度でネガティブだなんて言っているのだろうか？」  
「アンチが出てきたら心が耐えられるのかな」

と、勝手な未来を妄想し、不安や心配を抱いていました（笑）。

それでも書き続けることができたのは、私のネガティブエピソードを笑い飛ばし、面白がり続けてくれた夫・友人・編集さんの声。

私には当たり前のエピソードが、「それマジだったら笑うしかないわ！」と、次々にネタになっていき  
ました。

さらに、ポジティブな友人たちからこんな声ももらいます。

「ネガティブな人の思考回路って興味ある！」

「うわ、そういう視点で現実を見ているんだね。やばいね（笑）」

「うちの奥さんもネガティブだから、それを読んだら理解が深まるかも！」  
などなど……。

いやあみなさま、ほんとーにありがとうございます（泣）。

この本では、私のネガティブ半生と、ネガティブや不安にさいなまれる頭をどう試行錯誤してきたかを書きました。

今の私は断言できます。「ネガティブは個性である」ということ。そして、「ネガティブなほど、人生に伸びしろがある」ということ。

ネガティブにもたくさん種類があり、誰一人として同じネガティブキャラはいません。あなたの持っているそのネガティブも、黒歴史も、汚点も、すべては個性です。

ネガティブは、底力を持っています。

ネガティブは、爆発力を持っています。

だからわたしも、勇気を持って本を出してみました。

「あ〜わかるわかる、普通だよね?」「その発想はなかったわ」など、面白おかしく読んでいただければ幸いです。

この現実に感謝!

ネガティブは個性です!

ということ、私の個性をいくつか並べてみました。

個性探しのアイテムにもご利用ください(笑)。

あんこ

## あんこのネガティブ個性

- 嫌なことが起きると、すぐ「自分が悪い」「消えたい」と思う
- 暗いニュースを見ると気持ちが悪くなる
- はっきりモノを言う人や論争が苦手
- ケンカやめめ事をしている姿は見たくない
- 「自分はダメだな」と思う傾向にある
- 我慢すればなんとかなる！ と思っている
- 他人とすぐ比較する
- 肩書のある人の前では萎縮する
- 褒められることが苦手（本当は思っていないのに、と思う）
- 期待されるのが苦手
- 陰口を言われているような気がしてしまう
- ちょっと先の未来を心配する
- 楽しく遊んでいると「こんなに楽しくていいのかな」と不安になる
- 幸せしていると「この先に落とし穴があるに違いない」と不安になる

- 誰かに怒られないかな？ バチがあたらないかな？ と心配する
- 自分の趣味や好きなものを否定されると、人格否定かのように受け取る
- 会話をネガティブなほうに脳内変換して受け取る  
(例・妹さん可愛いね！ と褒められると、じゃあ私はどうなの？ と受け取る)
- 漫画やゲーム、映画、ドラマの主人公に嫉妬してしまう
- 外ではすぐ「いい人」仮面をかぶってしまう
- 食べ物・飲み物を運ぶときは「こぼさないように」「落とさないように」「人に迷惑をかけないように」と、ものすごく緊張する

さて、あんこの冒険が始まります！

