

「ウォニョンの思考」

I組 ヨウ カイホウ

最近、韓国でアイドルグループIVEのチャ  
ン・ウォニョンが普段見せる肯定的な態度  
から始まった「ウォニョンの思考」が流行し  
ています。「ウォニョンの思考」は、いかな  
る場合でもポジティブな思考に置き換えると  
いうものです。一例として、好きなパンを買  
おうとした時、ちょうど品切れでも、逆に新し  
く焼き立てのパンを食べられると思っれば  
らく待つ、といった考え方です。その時、パ  
ンを持って、「やはり幸運の女神は私の味方  
と言ったそうです。

「ウォニョンの思考」のいい所は、ネガテ  
ィブ思考をポジティブなものに変え、問題に  
立ち向かう勇気をもたらすことです。実際に、  
家族や学業や仕事から多くの重圧を感じてい  
る人がいることがニュースなどで報じられま  
す。上の例のように、パンが品切れで、当て  
が外れた場合、普通がっかりします。しかし、

発想の転換で焼き立てのパンが味わえます。  
これが活用できれば、挫折感を克服して、問題に直面できます。  
また、「ウォニョンの思考」によって日常の幸せに気付けます。例えば、「パンが少し小さく見えるけど、私には十分だ」などと考えることです。このように、普段の生活のちょっとした変化の中に小さな幸せを見つけられます。そして、少しずつ日記に記録して、落ち込むのではなく、前向きな考え方に焦点を移し、幸せに気づくことができます。  
「ウォニョンの思考」は問題解決の考え方ではないと思う人もいるだろう。だが、これは問題から抜け出す重要な第一歩だと思えます。私は、トラブルに巻き込まれると、よく「なぜ」ばかり考えて気落ちしてしまいます。そんな時、これを意識すれば前進する助けとなり、問題を解決する意欲を与えてくれます。  
したがって、「ウォニョンの思考」は幸せに繋がる大切な鍵だと思えます。