

## The Benefits of Negativity

Researchers at University College London determined that the majority of people have a persistent <sup>1</sup>“**optimism bias**,” meaning people tend to <sup>3</sup>**overestimate** potential positive <sup>4</sup>**outcomes** and underestimate the negative. Such an overly optimistic <sup>5</sup>**outlook** has its <sup>6</sup>**pitfalls**, for it can <sup>7</sup>**set up** a person for being careless and naive. Moreover, blindly optimistic people are <sup>8</sup>**ill-prepared** for life’s <sup>9</sup>**ordeals**, such as the death of a loved one or the breakup of an important relationship. As a result, overly optimistic people are apt to have <sup>10</sup>**bouts of** <sup>11</sup>**depression**.

Depression is not always bad, however, for it provides an opportunity to <sup>12</sup>**reflect on** our lives as well as our changing circumstances. People who have experienced depression <sup>13</sup>**are** sometimes better **equipped to** understand the feelings of others and are better able to <sup>14</sup>**empathize**.

There is a <sup>15</sup>**stigma** against negative thinking, and it certainly does have its drawbacks. However, like many things in life, balance and flexibility are important. Optimism feels good and can be a good <sup>16</sup>**motivator**, but pessimism can protect us by preparing us for potential setbacks. It can also spur us to work harder and avoid making mistakes. <sup>17</sup>**Psychiatrists** often stress that we must <sup>18</sup>**face up to** the world’s realities with <sup>19</sup>**tenacity**, factoring in the bad as well as the good, in order to <sup>20</sup>**temper** our expectations.

## 後ろ向きの御利益

ロンドン大学ユニバーシティ・カレッジの研究者たちは、大多数の人はいつも「楽観的偏向」、つまり、良い結果が出る可能性を過大に見積もり、良くない結果の出る可能性を過小に見積もる傾向があることを見つけた。そうしたあまりに楽観的な見通しには落とし穴がある。人を不注意な世間知らずにする可能性があるからだ。その上、むやみに楽観的な人たちは、愛する人の死や大切な人間関係の破綻などの人生の試練に対し準備ができていない。その結果、あまりに楽観的な人々は一定の期間憂うつになる傾向がある。

しかし、憂うつは必ずしも悪いものではない。というのも、変化する環境とともに、自分の人生についてよく考える機会になるからだ。憂うつを経験した人は周りの人の気持ちを理解する素地が身につく。人といっそう共感できることもある。

消極的思考をよしとしない傾向がある。確かに、否定的思考には欠点がある。しかし人生の多くのことと同様に、バランス感覚と適応力が重要である。楽観主義は心地良く、また良い動機づけにもなるが、悲観主義は起こりうる挫折に備えて私たちを守ることができる。私たちをもっと一生懸命働くよう鼓舞し、私たちが間違いを犯すのを防ぐこともできる。精神科医がよく強調するのは、私たちが自分たちの期待を適度なものにするために、良いことも悪いことも考慮した上で世の中の現実には粘り強く立ち向かわなければならぬ、ということである。

1 ☑ <b>optimism</b> [ɒ(ɪ)ptɪmɪzəm]	▶ rose-colored glasses ☑ 楽観(論), 楽天主義 ☑ pessimism ☑ optimistic
2 ☑ <b>bias</b> [bi:əs]	▶ prejudice, tendency, favoritism ☑ (心理的な)傾向, 偏見 ☑ biased (偏見を持った, 偏った)
3 ☑ <b>overestimate</b> [ˌoʊvərɛstɪmənt]	▶ overplay, overprize, overvalue ☑ を過大に見積もる, を過大評価する ☑ overestimation
4 ☑ <b>outcome</b> [aʊtkʌm]	▶ consequence, result, effort ☑ 結果, 成果
5 ☑ <b>outlook</b> [aʊtlʊk]	▶ forecast, foresight, prospect ☑ (未来のことについての)展望, 見通し
6 ☑ <b>pitfall</b> [pɪtˈfɔ:l]	▶ hazard, snag, peril ☑ 落とし穴, 思いがけのない危険
7 ☑ <b>set up</b> ~	▶ make, render (人)をく〜の状態にする(for)
8 ☑ <b>ill-prepared</b>	▶ unprepared, ill-conceived, incomplete ☑ (〜への)準備が整っていない, 心構えが不十分な(for)
9 ☑ <b>ordeal</b> [ɔ:rdɪl]	▶ trial, tribulation, a cross to bear ☑ 厳しい試験, 苦難
10 ☑ <b>bout of</b> ~	▶ a spell of (病気など)の(短い)期間
11 ☑ <b>depression</b> [dɪpreʃən]	▶ despair, melancholy, the blues ☑ 憂うつ, うつ病, 不況 ☑ depress ☑ depressive

12 ☑ <b>reflect on</b> ~	▶ consider, contemplate, ponder ~のことをよく考える, ~のことを思索する
13 ☑ <b>be equipped to do</b>	▶ be ready to do, be prepared to do, be set up to do ~するだけの実力を備えた
14 ☑ <b>empathize</b> [ɛmpəθaɪz]	▶ sympathize, identify with, feel for ㊦ 共感する ㊮ empathy
15 ☑ <b>stigma</b> [ˈstɪɡmə]	▶ shame, blemish, disgrace ㊦ 汚名, 不名誉 ㊮ stigmatize ㊯ stigmatic
16 ☑ <b>motivator</b> [məʊtɪveɪtər]	▶ trigger, signal, incentive ㊦ やる気を引き出すもの[人], 動機づけ
17 ☑ <b>psychiatrist</b> [saɪkiətrɪst]	㊦ 精神科医, 精神医学者 ㊮ psychiatry (精神医学) ㊯ psychiatric
18 ☑ <b>face up to</b> ~	▶ confront, look squarely at ~を直視する, ~を認める
19 ☑ <b>tenacity</b> [tɪnəsiˈteɪ]	▶ persistence, perseverance ㊦ 粘り, 根気 ㊮ tenacious (粘り強い)
20 ☑ <b>temper</b> [ˈtɛmpər]	▶ allay, moderate, ease up ㊦ (過度なものを)調節する, を緩和する
21 ☑ <b>bleak</b> [bli:k]	▶ grim, dark, hopeless ㊦ (将来などが)暗い ● bleak future [prospect] (暗い将来 [見通し])