

気持ちの

片づけ術

自信がない、怒りっぽい、
後悔、焦り、嫌しい、
不安、イライラ、

笠原 彰

メンタルコンサルタント

Akira Kasahara



sanctuary books

メンタルは技術です

イライラ、クヨクヨ、不安、後悔、焦り、
自信がない、怒りっぽい、自己嫌悪、あの人が嫌い……
こんな気持ち、なくなってしまうばいいのに。

いつも安定した気持ちでいたい。

どんな場面でもビビらない強いメンタルがほしい。

誰に対してもいつも笑顔でいられる穏やかな心がほしい。

凹んだり、落ち込んだりしない、前向きさがほしい。

でも、自分がネガティブな気持ちを抱くのは、生まれつきの性格で変えられない。
そう思っあきらめている人も多いのではないのでしょうか。

それは誤解です。

メンタルは変えられます。

イヤな気持ちや負の感情を抱いたことのない人はいません。

大舞台でも力を発揮し、結果を出し続けているトップアスリートでも、ハイリスクなプロジェクトを成功させ続けている一流ビジネスマンでも、いつも笑顔でイライラしたところなど見たことのない隣のあの人でも、どんな人のなかにも、負の感情は必ずあります。

落ち込んだり、イライラしたり、不安に苛まれたり、後悔のない人はいません。

ミスやトラブル、ピンチに遭遇したとき、

不安や焦り、怒りを抱くのは、人間の防衛本能です。

こうした負の感情をなくすことはできません。

では、感情がいつも安定している人と、

感情が乱れてふり回されてしまう人のちがいは、

メンタルが強い人とメンタルが弱い人のちがいは、

とは何でしょうか。

そのちがいは、

負の出来事に遭遇して、感情が乱れたとき、

感情をコントロールするコツをもっているかどうか、です。

イヤな気持ちを抱いたとき、

そこからリカバリーするコツをもっているかどうか、です。

メンタルは技術です。

ネガティブな感情をなくすことはできません。でも、この技術を身につけることができれば、感情が乱れることがあつたとしても、

その気持ちにふり回されたり、長くひきずったりすることがなくなります。

本書では、感情をコントロールし、

イヤな気持ちを片づけるコツを30、紹介したいと思います。











コツといっても、特別な技術ではありません。

心理学的な根拠に基づき、私のメンタルトレーニング指導の経験からも、誰にでも必ず再現できるスキルです。

さあ、そのイヤな気持ちを、片づけてしましましょう。



| | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------|--------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|
| RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 自分を変えたいときは、○○になりきる | 自信をもたなきやと思わない | うまくいかないときは、1000の努力より1の実験 | 怒りをコントロールする3つの行動 | 怒りをコントロールする | ネガティブ思考が止まらない | ネガティブイメージは友だち | クヨクヨするのは悪いことではない、思いつきり落ち込もう | 不快な感情を排除しようとしていませんか？ | あなたの弱さは、あなただけの武器になる |
| 46 | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| RULE 20 | RULE 19 | RULE 18 | RULE 17 | RULE 16 | RULE 15 | RULE 14 | RULE 13 | RULE 12 | RULE 11 |
| 緊張はゼロにするのではなく、5%減を目指す | あえて緊張を上げてみる | 緊張する自分をカワイイと思ってみる | 視線をコントロールして、ブレない自分になる | コミュニケーションは、100%を目指さない | 「聞く」ことの効果 | 数を数える習慣で、イライラを減らす | イライラを整理する | 決断力を上げるには、決断するのを止める | もしも私がレディ・ガガだったら… |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | 58 | 54 | 50 |



| | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|----------------|----------------------|---------|-----------|-------------|----------------------|----------------------|
| RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE | RULE |
| 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 21 |
| 最後のもうひとがんばりを生み出すもの | 最高の人生より、プランBの人生をイメージする | 集中力をムダ遣いしないために | プランを実行すれば、失敗しても後悔しない | やる気の仕組み | 「こほうび」の科学 | やる気スイッチの作り方 | 他者と比べてばかりで、疲れてしまったら… | 身体をあたたためれば、気持ちもあたたまる |
| 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 90 |

気持ちの片づけ術



RULE
1

あなたの弱さは、
あなただけの武器になる

みなさんは、強いメンタル面を持つ人に対して、どういう人を想像しますか？
鋼のような強い意志、挫折しても何度も立ち上がるヒーローかもしれません。ところが、多くの人は、普通の人です。弱さを持っています。弱いと自信を持つことができないかもしれません。しかし弱くて自信がないからこそ、自信をつけたために、努力して、弱点を克服しようと思えます。トレーニングして、少しずつ成果を出し、少しずつ自信がついていく、その繰り返しです。

実は、トップアスリートほど自信がないのです。自信がないからこそ努力するのです。自信のなさは、努力するモチベーションになるのです。

ライオンのように強くなろうとすることは選択肢のひとつですが、**大事なのは**

「強くなること」よりも「生き残ること」です。生き残れば、さらにも上に行ける可能性が出てきます。弱肉強食とよく言いますが、実際はライオンしか生き残れないわけではありません。生き残るには、「隠れる」「逃げ足を速くする」「虎の威を借る」など色々な方法があります。ライオンになろうとして、競争して、傷つき、死んでしまうより、シマウマとして生き残ることで幸せになることがあります。違う世界や違う場所で生きていけば、自分の夢を実現できるチャンスが残ります。ライオンになるだけが人生ではないのです。

自分の弱さを理解し工夫することで、生き残るチャンスが増えます。弱さは、努力の原動力なのです。自分の弱さを工夫したり、克服する努力をすることで、自分が成長できる可能性が高くなります。ネガティブ思考の人は、ポジティブ思考を何度も言い聞かせて、ポジティブ思考を習慣化する方法があります。または「失敗したらどうしよう」と徹底的にネガティブ思考になることで、「失敗しないための対策」を立てることもできます。失敗しないための対策をたくさん立てると、どんな失敗にも対処しやすくなり、自信が出てきます。

セブンイレブンは、小口配送を実現し、コンビニという新しい市場を開拓しました。もし巨大百貨店と競争していたら、今頃は同じ運命をたどっていたかもしれません。

ドン・キホーテは当時、誰も、夜の雑貨小売りをしていなかったときに、夜のマーケットに進出して今の地位を築きました。夜には夜のリスクもありますが、幹線道路沿いの目立つところに夜中にも店を開けることで、他の小売店と差別化を図りました。夜に目立つことに、活路を見いだしたのです。

無理して巨人と戦う必要はありません。自分の弱さは、そのまま差別化の材料になります。強みは弱みに、弱みは強みになります。長所は短所に、短所は長所になります。自分の弱さをメンタルトレーニングで克服するより、自分の弱さをしっかり見つけることで、それを武器にした方が勝てるチャンスが広がります。強みを活かすことも、弱みを活かすことも、結局は同じことです。自分に強みがないと思ったら、弱みを見いだせば、それが生きていく知恵になります。

「メンタルを強くする系」の本の多くは、感情論や根性論、個人の経験など、他

人がまねできず、一般化できない、耳あたりの良い言葉が並んでいます。誰でもできるといふ面では、科学的に裏づけされたものでなくてはいけません。科学的というのは、学会で証明されたり多くの実験で証明された理論を意味します。全ての人に当てはまる理論はなく、個人差が大きいといえます。全く新たなテクニクを身につけるより、今まで自分がしてきたことを再現する方が、圧倒的に実行しやすいのです。

私のセミナーやコンサルティングでは、個人ごとにその人の特徴を活かしたコンサルティングをします。新たなことを導入して、その人の良さを殺してしまつては意味がありません。そのときは、その人自身がやりやすいことや、継続できそうなこと、フィットしそうなことをやっていただきます。私は、実験と呼んでいます。自分で実験をしながら、強み弱みを工夫してください。

POINT 1 弱点が武器に変わる方法を考えよう