

あなたの心と身体を守る技術

著者 三國 雅洋

はじめに

「職場で上司から毎日、嫌がらせを受けていて、もう耐えられない・・・」

「もっと心を強くして、傷つかないようにになりたい・・・」

「早く心の傷から立ち直りたい・・・」

ご存知のとおり、心と身体は密接につながっています。

アメリカの政府機関 CDC は「Psychology of Crisis」の中で、災害などの危機が生じたときには、たとえその危機を直接的に体験していなくても、原因不明の身体的症状が出ると書いています。

また、心身症と呼ばれる病気があるように、実際に心の不調は身体に大きな影響を及ぼします。

つまり、いかに自分の心を守るかは、そのままいかに自分の身体を守るかと直結します。

この小冊子では、認知科学というものに基づいた、自分の心を守る技術をお伝えします。脳と心の仕組みに基づいた科学的な方法です。

ですから、あなたにも必ず役立ちます。

お伝えする内容はシンプルなものですが、効果的なものばかりです。

半信半疑のままでも結構ですから、ぜひ実践してみてください。

Facebook やブログでは公開していない情報も、この小冊子には盛り込んでいます。

ですから、ぜひ読み進めて下さい。

この小冊子で、あなたがあなたの心と身体を守り、心身を健康で保っていただけたら、これに勝る喜びはありません。

平成 28 年 1 月

三國 雅洋

1. メンタルの弱い人なんていない。

【理論編】

まずは、科学的な大前提から話を始めましょう。

世の中に、メンタルの弱い人などいません。

メンタルというのは、脳の情報処理状態に過ぎないからです。

情報処理状態に、強いも弱いもありません。

目的に照らして、有益かどうか、があるだけです。

一般的に、極度に落ち込みやすかったり、緊張状態に入ったりしやすかったりすると、もしくはその状態からなかなか回復できなかつたりすると、メンタルが弱いと言われます。

たとえば、上司に叱られて頭が真っ白になる、そしてそこから抜け出せないような場合に、メンタルが弱いと言われがちです。

しかし、それは“勤務時間内に最大限の生産性を発揮する”という目的に照らしたときに、有益でない反応があるだけです。

アレルギー反応がある人に対して、身体が弱いとは言いませんね。

免疫機能が過剰に働いているだけであって、プログラムが有益に働いていないだけです。

一般的に心が弱いと言われるのは、単にアレルギー反応が起きているにすぎません。

そして、その電気回路を修正するのは、誰でもできることなのです。

脳内の回路は、単純に、繰り返しのよって作られます。

わざわざトラウマを作れるぐらい優れた回路です。

メンタルがめちゃくちゃに強いと言われるような自分を作るのも、当然にできます。

なぜなら、脳にとっては、トラウマを作るのも、強い自己を作るのも、配線の結びかえ、回路の造り変えというレベルでは一緒のことなのです。

ですから、難しく考える必要はまったくありません。

メンタルが強いという自己イメージに沿った電気回路を、何度も何度も繰り返して作るだけです。

自分にとって有益な電気回路を作り出すだけ。
ただ、それだけのことです。
科学的に考えれば、誰にでもできることなのです。

メンタルに強い、弱いというものはありません。
あなたにとって有益な回路と、そうでない回路があるだけです。

そして、その有益、無益を決めるのは、あなたのゴールです。
ゴールに沿うものを有益と呼び、そうでないものを無益と呼びます。

ですから、最初の一步は、ゴールを定めることです。

【実践編】

- 1 ゴールを決めましょう。
- 2 ゴールを達成している自己イメージを、詳細にイメージします。
- 3 2でイメージした自分こそが自分らしく、そうでない自分は自分らしくないと、日常生活の中で徹底的に考える癖をつけましょう。
2でイメージした自分の思考回路を、徹底的に畳み込むのです。

2. セルフトークのコントロールで、自分を守る。

【理論編】

前回の実践編では、まずゴール設定をしていただきました。

そして、そのゴールを達成している自分の、自己イメージを作っていただきました。

今回は、その自己イメージを、身に付けるための技術であり、自分の心を守るための基本技術をお伝えします。

その技術とは、セルフトークのコントロールです。

セルフトークは、日本語では内言、または内言語と呼ばれます。

簡単に言えば、心の中の声のことです。

普段のセルフトーク、つまり心の中の声は、基本的には自己イメージの反映です。

そして、自己イメージは基本的には、他人の言動から成り立っています。

あなたの親、兄弟の言動を取り入れたものや、あなたの友人、同僚、上司があなたについて述べた言葉を、あなたは取り入れて、自己イメージにしています。

私に向かって、「真面目だけれども、お前は性格が悪い。」と言った、私よりよほど性格が悪いと思われる人いましたが、多くの方は、このような言動を自分に取り入れてしまうのです。

そして、それを自己イメージに取り入れてしまいます。

たとえば、もっと他人から好かれる性格になろうと思ったり、してしまったりするわけです。

つまり、セルフイメージはセルフトークによって作られています、そのセルフトークは、他人のあなたに対するトークによって作られているのです。

ですから、あなたがセルフトークをコントロールして、自分のなりたい姿にふさわしいセルフトークをし、それ以外を拒否することによって、あなたは、新しい自己イメージを作ることができるのです。

他人が、あなたについて述べることについて、何を取り入れて、何を取り入れないかは、あなたが決めて良いことです。

たとえ他人が何を言っても、それはその他人の主観でしかありません。

それは客観的に証明できる事実ではなく、単なる意見に過ぎないのです。

他人があなたに対して何を言おうとも、あなたは心の中でそれを取り入れるかどうかを、しっかりと判断してください。

そして、取り入れない場合は、「このような意見に影響されるなんて、自分らしくない」のように、その意見についてしっかりと否定するセルフトークをしましょう。

無価値な意見に影響されるあなたは、あなたらしくないのです。

あなたは、あなたが掲げたゴールを達成すべき人なのです。

メジャーリーガーのイチローになる人は、草野球チームの監督に何を言われても気にしないでしょう。なぜなら、そのような評価を気にしても仕方がないと分かっているからです。

あなたも、ゴールを達成すべき人間ですから、そのような評価に一喜一憂する必要がありません。

確かに、ネガティブな言葉をかけられれば心は痛みます。それは仕方がないことです。ですが、それによって押しとどめられるような人では、あなたはないのです。

セルフトークが、自己イメージを作ります。他人の言動を選別し、セルフトークをコントロールし、自己イメージを自分で作り上げていきましょう。

あなたには、それができます。

【実践編】

- 1 ゴールを決めましょう。
- 2 ゴールを達成している自己イメージを、詳細にイメージします。
- 3 自己イメージに沿う言動をしたときには「自分らしい」とセルフトークをしましょう。
自己イメージに沿わない言動をしたときには、「自分らしくない」とセルフトークをしましょう。
- 4 他人のあなたに対する評価が気になったときは、「あの人の言葉を気にするなんて、自分らしくない」とセルフトークをしましょう。

3. 恐怖感情をセルフトークで、取り除く。

【理論編】

恐怖は、他人を支配するのに最も使いやすい感情です。

親は子を、上司は部下を、テロリストは国民を、恐怖で操ろうとします。

その恐怖の度合いに差はありますが、やっていることは同じです。

恐怖で、人を支配しようとしています。

恐怖による支配の問題は、簡単には解けないことです。

その状況がなくなったあとも、無意識が恐怖を感じる状況を避けようとしています。

いじめ・嫌がらせ被害者の中には、人と通常のコミュニケーションができなくなる人もいます。

コミュニケーションをしようとするたびに、恐怖が蘇ってしまうからです。

この恐怖による影響力を下げるのは、実は簡単です。

恐怖を感じる状況を、実況中継することです。

心の中で良いので、「私は人前で自分の意見を言おうとすると、胸が締め付けられるような感じがする。」のように、です。

他の人に説明するように、実況中継をします。

恐怖は無意識が生じさせる感情です。

意識に上げると、無意識の影響力は格段に下がります。

「あなたは眠くなる」という暗示がかかりにくいのは、明らかに言葉で誘導するからです。

逆に言えば、恐怖感情が生じたときにそれを意識するだけで、その影響力は下げられるのです。

さらに、説明をすることがポイントです。

説明をしようとする、その物事より1つ抽象的な視点にたたざるを得ません。

人間とは何かを説明しようとするれば、「哺乳類の1種である」のように、人間そのものよりも1つ抽象的な視点からの説明をすることになります。

抽象的な視点に立つには、理性、より具体的には前頭前野が働かせる必要があります。

理性的でありながら、感情的になることはできません。

どれほど優れたホラー映画でも、ホラー映画の映画監督を恐怖させることはできません。映画監督は、映画を理性的に見てしまうから、恐怖を感じないわけです。

つまり、実況中継をすることによって、強制的に理性を働かせ、恐怖感情に介入することによって、恐怖を和らげるわけです。

そして、さらに「恐怖を感じるなんて、自分らしくない」とセルフトークをしましょう。

あなたはゴールを達成すべき人間なのであり、ゴールを達成しているあなたから見れば、恐怖で動けないあなたは、あなたらしくないことなのです。

あなたは恐怖があっても、それをちゃんと認めた上で、それはあなたらしくない、と思える人なのです。

恐怖は感情の1つであり、恐怖を感じることは、身体の仕組みとして当然のことです。

しかし、ゴールを達成するあなたにとって、恐怖が有益でないなら、有益でないと評価すればよいのです。

あなたはゴールを達成するために、常に理性を働かせている人であって、恐怖などの感情にとらわれている暇はありません。

恐怖、不安に限らず、あなたは自分にとって有益な感情だけを許可するようにしましょう。

あなたは、それができる人なのでから。

【実践編】

- 1 恐怖、不安を感じたら、1つ上の視点から物事を見るように意識しましょう。
- 2 恐怖、不安などの感情が生じたことは認めつつ、「私らしくなかった、」とセルフトークをしましょう。

4. 反証を使って、ネガティブ思考を退治する。

【理論編】

セルフトークのコントロールをしていると、心の中から悪魔の声が聞こえることがあります。

自分を貶めるような言い訳がたくさん出てくるのです。

今回は、それに対応する方法をお伝えします。

「反証を探す」というセルフトークのコントロールテクニックです。

アサーションという、自己表現手法があります。

細かい方法論は本題から外れるので別にしますが、このアサーションの一番簡単な使い方は、「事実を述べること」です。

たとえば、次のように言われたとします。

「あなたに私の意図が正確に伝わっていないように感じるので、残念です。」

これに対して、あなたは反論できません。

なぜなら、相手がそう感じていることは「事実」だからです。

「今日の朝、20度あったそうですよ。」と言われて、反論するのは至難の技です。

基本的に、事実は否定できません。

「暑いですね。」と言われたら、反論はできます。

なぜなら、それは意見だからです。

自分が自分に対する意見に対して、反論するのも同じ技が使えます。

事実を持って、反証するのです。

「どうしても人前では緊張してしまう」という心の声に対しては、**人前でも緊張しなかった事例を探します。**

たとえば、少人数のセミナーで自分の意見を言ったときは緊張しなかった事例や、小学校のときは発表するのが好きだった事例を思い出すかもしれません。

「自分は人に好かれない」と思っているなら、自分が人に好かれた事例を探すのです。

家族が思い出されるかもしれませんし、彼氏彼女が思い浮かぶかもしれません。

「あなたはすごい人だ」と言われて、「そんなことはありません。」とあなたが言ったとしても、「あなたは〇〇という実績も、××という実績もあって、この2つの実績を持っている人は日本に100人もいない。」と言われたら、反論はなかなかできません。

事実に対して、反論をするのは難しいのです。

ですから、ネガティブな心の声には、反証を探して、反論をしましょう。

そもそも、多くガティブな心の声は、単なる意見に過ぎません。

ですから、その意見に対立する事実=反証を探しましょう。

そうすることで、ネガティブな意見に影響を受けることは、格段に減りますよ。

【実践編】

- 1 あなたがゴールを達成できない理由を1つ述べてください。
- 2 ゴールを達成できない理由に対して、反証を3つ探してください。

5. 人は簡単に変わることを知る。

【理論編】

今回は、人は簡単には変わらないという思い込みを、打ち砕きましょう。

セルフトークのコントロールをしていると、必ず「そんなことをしても無駄だ」などのような、心の声が出てきます。

なぜこのような声が出てくるのかと言えば、「人は簡単には変わらない」という思い込みがあるからでしょう。

人は、簡単に変わります。

たった5日間で、自らの哲学さえ変わるのです。

「THE WAVE」というドイツ映画があります。

これは、もともとはアメリカで実際に起きた事件をもとに作られたものです。

そこで描かれているのは、たった5日間で独裁制へと傾倒する高校生達の姿です。

有名な「監獄実験」も、人は簡単に変わることを示しています。

これは「あなたは看守、あなたは囚人」という風に役割を決めて、数日間、リアルに過ごしてもらうという実験です。

これもたった数日で看守役はどんどん横暴になり、囚人役はどんどん服従的になった、という実験報告があります。

他にも「服従実験」、別名アイヒマン実験と呼ばれるものがあります。これは、簡単に言えば命令さえあれば、人は何でもしうるという恐ろしい報告をしている実験です。

これはたった1日の実験で、善良な人が、人を殺す命令でさえも受け入れた例です。

「自分はそれを実行する者である」、というセルフイメージがあれば、それにしたがってしまうのです。

心理学の残酷な実験結果は、人は外から与えられた役割によって、人は簡単に変わってしまうことを示しています。

だからこそ、私達は自分に与えられるイメージについては、慎重に自分で選ぶ必要があるのです。

セルフイメージは、自分で選ぶものです。他人は、あなたについて、勝手なイメージを持ち、勝手に役割を与えてきます。

しかし、それに従うかどうかは、あなたが決めてよいのです。

他人があなたについてどう思っているかは、あなたにとってはどうでもよいのです。そんなものにあなたを縛らせないでください。

あなたは、自分は誰であるか、何になりつつある人であるかを、自分で決めましょう。今まで通り、自分に高いイメージを持ち続けましょう。そして、その自己イメージに沿うセルフトークだけをするのです。

心理学の実験で、セルフトークは、他人からの褒め言葉と同じぐらいのインパクトがあることがわかっています。

あなたが、毎日自分をしっかりと褒め続ければ、数日間であなたは変われるのです。

【実践編】

- 1 ゴールを設定してください。
- 2 「ゴールを達成しつつある自分」「ゴールを達成するために必要なことを当然にしている自分」のイメージを作ってください。
- 3 他人から与えられる、セルフイメージに反する言動を、心の中で一切拒否しましょう。

6. IF-THEN プランニングで、自分を守る。

【理論編】

セルフトークを習慣化して、さらに必要なときに使えるようにするテクニックがあります。

IF-THEN プランニングです。

これは、「もし X (状況) なら、Y (行動) をする。」という形式で行う、行動計画です。心理学の実証によると、心の中で3回ほど唱えるだけで、実行確率が2倍以上になります。

もしこの文章を読んだなら、今すぐに IF-THEN プランニングを立ててみてください。たとえば、「今日の19時になったら、ブログを1つ書く」のように、です。もしくは、「トラウマがフラッシュバックしたら、深呼吸をする。」でもよいでしょう。

「最初に目を浴びたときに、今日の予定を考える。」でもよいでしょう。

これを、心の中で3回唱えてください。

ちなみに、これは心理学的な技術ですから、信じようが信じまいが、効きます。

それが科学というものです。

ぜひお試しあれ。

【実践編】

- 1 この文章を読み終えたら、IF-THEN プランニングで、行動計画を立てましょう。
- 2 この文章を読み終えたら、もう1つ IF-THEN プランニングで行動計画を立てましょう。

7. 好きなことに没頭する。

【理論編】

自己肯定感が低い、「無価値女子」がいるという記事がありました。
プレゼントをもらうと、「自分はもらう価値がない」として、返却してしまうそうです。

自分を好きになる人は変な人に決まっているから、
「私のことを嫌いな人」がタイプの人となるそうです。

おそらく、この文章をお読みの方も、共感できる部分が少しはあるのではないのでしょうか。

自分に存在する価値がないと思ったこと、あるでしょう？

自己肯定感は、自分の心を守るのに欠かせないものです。
セルフトークのコントロールが、そのためのもっとも確実な方法ですが、
好きなことに没頭することもおすすめです。

好きなことに没頭するというのは、
自分の価値観で自分を評価し続けること、です。

社会の価値観に合わせて、自己肯定し続けるなんて、**無理です**。
たとえば、職場だけであっても、新しいことをすれば「スタンドプレーをするな」と言われます。

そして、言われたとおりすれば「言われたとおりのことしか、やらない」と言うような、
バカな上司が実際にいます。

このような評価に従っていたら、自己肯定なんてできません。

自分にとって価値の高いもの、重要なものを、ちゃんと重要だと扱ってあげる、自分の
価値観に沿うようにする。

そうすることで、初めて自分が肯定できるようになるんです。

自分にとって大切なことを、ずっと無下（むげ）に扱っていたら、自分のことが信じら
なくなるのは、当然だと思いませんか？

好きなことを、自己責任で、やればいいんです。

【実践編】

- 1 自分が好きなことを、思い出しましょう。
- 2 好きなことに没頭しましょう。

おわりに

職場いじめ・パワハラ・モラハラなどは、最終的には経済的問題に行きつきます。その職場から逃れるためには、継続的な収入を得る方法を身に付ける必要がある。しかし、それを手に入れるまでにはある程度の時間がかかります。

この小冊子の本当の目的は、継続的な収入を得るまでの間に、自分の心と身体を守る基本をお伝えすることでした。

しかし、この小冊子でお伝えした内容は、日常生活でも使えるものでしょう。

この小冊子では、次のようなことをお伝えしました。

- 1 ゴール設定の重要性
- 2 セルフィメージの作られ方
- 3 セルフィメージを守る方法（セルフトークのコントロールなど）
- 4 具体的にセルフトークのコントロール方法
- 5 セルフトークのコントロールを習慣にする方法（IF-THEN プランニング）

この小冊子は、シンプルにまとめていますが、ちゃんと科学的に実証されている結果に基づいたものです。

内容については信じなくても結構ですので、ぜひ実践編に書かれている内容を実行してみてください。

そして、効果があると思われたらなら、この小冊子で示したテクニックを応用してみてください。

平成 28 年 2 月

三國 雅洋

《著者》

三國 雅洋（みくに まさひろ）

昭和55年生まれ

14歳のころ、靴が隠される、机がひっくり返されている、石を投げつけられるなど、1年間に渡って執拗な嫌がらせを受け続ける。

これをきっかけに法律と心理学に強い興味を持ち、独学を開始。18歳のとき、史上最年少で損害保険特級資格を取得。

その後、富山大学経営法学科に進学し、法律を学ぶ。同時に家庭教師を開始。在学中の20歳のとき行政書士試験に合格。翌年、海事代理士試験を受験し合格。

大学卒業を同時に、行政書士、海事代理士事務所を開設。同時にプロ家庭教師をはじめめる。カウンセリング、コーチングを家庭教師の指導に導入し、生徒を志望校合格に導く。

家庭教師歴17年間における志望校合格率は98%を超える。なお、高校受験における志望校合格率は100%。

Email masahiro.mikuni5.26@gmail.com

HP SMART MIND COACHING

<http://masahiromikuni526.wix.com/coaching>

Facebook ページ プロコーチが教える『挑戦する技術』

非営利団体 いじめ解決支援専門 ベーシックトラスト
遺産分割協議書・契約書作成の専門家 三國法務事務所

書籍 著者ページ <http://goo.gl/liKysw>

Facebook（個人ページ）もあります。基本的には友達申請は承認しています。