

どうしたらイヤなことを引きずらない ようになれるのか？

果です。その理由は…。

「キレイな上司がいたら、『苦手な相手だからこそ、学ぶべきものがある』とポジティブに考えるべきのか」と、早トクリする人がいるかもしれません。じつはそれ、まったくの逆効

「キレイな上司がいたら、『苦手な相手だからこそ、学ぶべきものがある』とポジティブに考えるべきのか」と、早トクリする人がいるかもしれません。じつはそれ、まったくの逆効

「キレイな上司がいたら、『苦手な相手だからこそ、学ぶべきものがある』とポジティブに考えるべきのか」と、早トクリする人がいるかもしれません。じつはそれ、まったくの逆効

ジティブに意味づけしても、ネガティブに意味づけしても心が折れるなら、「いつそ外界に関わらなければいい！」と考える人たちです。

「他人や社会との関わりをなくしたら、仕事なんかできるはずがない。新型うつというのはじつはこのタイプなんですよ」では結局のところ、外界に影響されずに心をベストな状態にするのは、どんなタイプなのでしょうか？

「第4のタイプです。私はそれを『新根性くん』と名づけていますが、これこそが心が折れない人たち。いえ、正確には『心が折れてもすぐ蘇る人』で、みなさんが目指すべき理想です」

「新根性くん」も、心が折れやすい定番の名前です。そして、最近増えているのが心が折れやすい第3のタイプ。その名も「ニセ根性くん」。ボ

イヤなことにとらわれる 3つのダメパターン

× 外界 → 認知脳 → ネガティブ → 心X

「心X」とは、心が弱く、行動が左右される打たれ弱い状態。3つのダメパターンには大きく3つある。パターン1は「なんでもネガティブに意味づける」人。パターン2は「なんでもポジティブに意味づける」人。パターン3は「あまり深く意味づけしない」人。パターン1はネガティブだから、打たれ弱いのは理解できる。一方、パターン2と3は一見、打たれ弱くないよう思えるが、じつは…

パターン1 根性なしきん

なんでもネガティブに意味づける

外界 → 認知脳 → ネガティブ → 心X

このタイプのロゴセ「なんかいいことないかな」

パターン2 旧根性くん

なんでもポジティブに意味づける

外界 → 認知脳 → ポジティブ → 心○X

このタイプのロゴセ「気合いだ！」

パターン3 ニセ根性くん

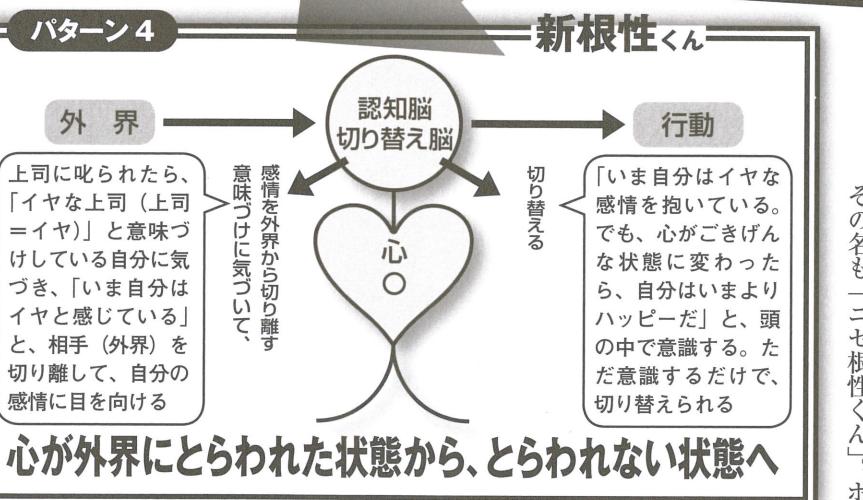
あまり深く意味づけしない

外界 → 認知脳 → 距離を置く → 心△

このタイプのロゴセ「別に～」「そこそこ」

イヤなことのとらわれ から切り替える方法

上記の3パターンとは違う、下記の新たなパターンを身につければ、どんな状況でも打たれ強くなれる！



実際、辻先生はある企業の役員会でこんな実験を。お偉方が置物のようになれるといふことがわかつっています。ですから仕事で『イライラ』や『不安』を感じたら、すぐに好きなものを考えればいい。たったこれだけ。こんなちょっとした心の切り替え術をマスターしているだけで、折れかけた心はすぐ復活する。切り替えられるのです。

シーンとした会議を一変させた驚きの効果！

「役員たちは好物を妄想しただけで、生産性を上げたわけです」こんな切り替え術を他にも上記に紹介しました。覚えておけば、いつでも瞬間にごきげんに！

この意味づけに気づくだけでムカつきは、かなり和らぎます。「怒りや不安といった負の感情に支配されている時は、仕事にすべてのエネルギーを注げませんよね？」効率は落ちるし、いい結果も出ません。しかし「いま自分はイライラしているんだなあ」と思うと、自分を客観視できる。イライラのもとなつた事柄と感情を切り離して考えられ、意味づけが切り離せるんです。この切り離しは、ちょっと意識するだけで誰でもカンタンにできます。

「目の前で起こった出来事とはまったく関係ないことを考えてみよう！」

新根性くんになるには、さらにはそこから心を切り替えるスキルも必要です。ただし、「自分はいま、ごきげんなんだ！」とむりやり思い込む旧根性くんのよくなやり方はしません。むろ目の前の外界とは無関係のことを考えて切り替えるのです。

「本当に蘇ります」では、試してみましょう。



ごきげんなど仕事

ごきげんなど仕事

笑顔をしてみる

人は笑いながら不機嫌にはなれない。顔の表情を笑顔にすると、脳に笑顔という情報が伝わって、心まで自然にごきげんな状態になる。ネガティブな感情を薄めるのに効果的

「ありがたい」と考えてみる

人や事柄に感謝すると、なぜか心地よい状態になるもの。イヤなことにムリに感謝するのではなく、たとえば生きていることなど当たり前だと思っていた事柄を、ありがたいと考えてみる



「ありがたい」と言葉に出すとより効果的

「役員たちは好物を妄想しただけで、生産性を上げたわけです」こんな切り替え術を他にも上記に紹介しました。覚えておけば、いつでも瞬間にごきげんに！