

心がフツと楽になる 10のメソッド

「なんとなく、最近疲れやすくて」
「以前よりちょっとしたことに落ち込みやすくなって」
「先生、いい方法ないですか？」

そんな声をたくさん聞かせてもらう中で、これらの方法を教え、試してもらったり、またある時はお客さんから教えてもらい、自分が試したりして、実際効果が高かったものをオープニング記念、無料レポートとして公開することにしました。

これは行き詰まりを感じた時に読むと、一番効果が高いと思います。

全てがあなたに当てはまるものではないかもしれませんが、読み終わった時に、これまでセッションを受けて、救われた方のように、少しでもあなたの心が楽になっていることを願っています。

人によって効果の高い低いの差があったり、どれからやると一番いいという優先順位もないので、タイトルを見て、気になるものから自由にお読みください。

■一人で出来ることに焦点を当てる

以下の項目全てに当てはまることです。

今心が重く感じておられる方は、かなりの確率で、他人の気持ちであったり、過去であったり、体調であったりとご自身ではコントロールが及ばないものに気持ちが向いています。

なので、ここを自分の範囲内、それは自分の範囲外と分けて考えられたら一番いいのですが、まずはご自身一人で出来ることからしてみようそんな風に考えてみてください。

まずは自分が一人で出来る範囲内のことに焦点を当てるここが最初のポイントです。

■口癖に注目する

「なんだかダメだなあ」

「なんで自分だけ？」

「他の人はうまく行っていいな～」

そんなことを思わず言っていたりしませんか？

これらの言葉を言わないように、
というのは実は人間の脳の構造上難しいです。

ですので、言った後でいいので

「なーんちゃって」

「うそだよーん」

と軽く付け足してください。

脳みそは自分で口にした言葉を反すうする癖があるので、

このように、

ネガティブキーワード+「なーんちゃって」

と入力すると、

「あ、間違いだったのか」

と素直に修正してくれます。

是非「なーんちゃって」使ってみてくださいね。

口に出していなくても、
頭の中の口癖でも有効ですので、
否定的な言葉が頭に思い浮かんだら、
「なーんちゃって」で締めてしまいましょう♪

■今ある人間関係に感謝する

大体において落ち込むのは、お金、人間関係、それら合わせた仕事の内容が多いです。

で、それらのうち、うまくいかないことに焦点を当てると、
しんどくなったり、やる気が出なかったり、
愚痴を言いたくなったりします。

まず今手の中にあるものに注目しましょう。
仕事があるから給料がもらえているし、
家族がいるからあなたがここまで育ててくれました。

パートナーが居る人は、
例え他であなたが大事にされていない！悔しい！
と感じていたとしても、
そんなあなたを大事に想ってくれている人がいます。

まずは自分を大事にしてくれている、
そこまで行かなくても、
人間関係を築いてくれている相手が居てくれることに
一度感謝してみましよう。

■ 紙に書きだしてみる

先ほどの今ある人間関係に気づくためにも、紙に書き出すことはとても有効です。

また人は忘れっぽい生き物なので、思いついたアイデアやしようと思っていることはメモするようにしましょう。

スマホのスケジュール機能などを使うでもいいです。

後から「あ、しまった！忘れてた！」となると、あとから落ち込む原因ともなるので、しなくてはいけないことやしたいと思っていることは特にメモにしておくようにしましょう。

終わったら済みチェックをするようにすると、一日を気分よく終わることが出来ますよ♪

■ 笑ってみる

心理学の研究で、人は悲しいから泣く、だけではなく、泣くから悲しくなるという逆方向の流れがあることも明らかになってきました。

吊橋効果もその例です。

高い橋を一緒に渡る。

好きだからドキドキするんだと思われていたことを逆手にとって、ドキドキしているってことはこの人のことを好きなんだろうと錯覚させるというのも、この外部刺激が、感情に影響を与えていることの一つの例です。

落ち込んだときこそ、にこっと広角を上げ、あははは(うふふふでもえへへでも可(笑))、と笑ってみてください。

特におかしいことがなかったとしても、
気持ちが少し楽になっているはずです。

飲み過ぎはよくないですけど、お酒もそういった
特に楽しいことがなくても、楽しくさせるのにはありだと思っています。

■ 深呼吸する

呼吸に焦点を当ててみましょう。
落ち込んでいると、呼吸が浅くなっているはずです。

意識的に腹式呼吸にし、
口から10秒吐き出し、
鼻から3秒吸う。
2秒息を止めて、
また口から10秒吐き出す
これを繰り返すと呼吸が落ち着いて来ます。

これを呼吸法と呼びます。

呼吸が落ち着いて来たら、
気持ちも落ち着いてきます。

■ 数値化してみる

最悪の時を10としたら、今はいくつなのか
数値化してみましょう。

冷静になると、案外「まだ行ける！」と行ってしまったりするものです。

■好きなことをとことん追求する

ゴルフでも、グルメでも、旅行でも、
時間や資金の許す限りで自分にご褒美をプレゼントしましょう。

特に上で書いた、紙に書きだしたすべきことを10個クリアしたときなど、
ご褒美をあげる理由が明確だとなおよいです。

今は大概のものを探せば無理のない範囲内で手に入れる事ができますので、
たまには自分へのご褒美だと思って、好きなことに没頭する時間を作ってみましょ
う。

■小さなステップに分ける

大きな目標は小さな目標に分けましょう。
年間の目標大目標だとしたら、1ヶ月単位の目標を中目標、
毎日の目標を小目標のように小さなステップに分けてみましょう。

そして出来なかったら軌道修正をしてください。

また目標は大体でいいです。
例えば1日の小目標を決めていたけど出来なかった。

じゃあ、3日で辻褄が合えばOKです。
がつつりしたものではなく、
「ちゃんと自分は前に進んでいるよ」の確認のために、
出来ることに焦点を当ててみましょう。

■認知を変える

あなたが有料のセミナーに参加しているとします。

その時遅れてかつ、立て付けの悪い扉で、扉を閉める時に、
「バタン」と大きく音を大きく立てて

セミナールームに入って来たとしましょう。

普通は「遅刻した上に音も立てて、うるさいな」と多少なりとも思うはずですが。

そこで、セミナー講師の先生が、「これは私の興味付け不足なので、次も遅れて入ってくる方がいたら、私がみなさんにお詫びの印として5000円ずつ渡します。飲み代にでも使ってください」と宣言しました。そして実際にまたしても遅れて入ってくる人がいたのです。

講師の先生は約束通り全員に5000円ずつ渡してくれました。

さて、次に扉が開くことやバタンと音がすることに対してあなたはどのように思っているのでしょうか？

やっぱり「うるさいな」でしょうか。それとも、「また5000円もらえるかも？合わせて1万円になったらラッキーだな♪」そう思っているかもしれません。

扉の音はあくまであなたの外で生じていることなので、あなたに影響は本当は与えていません。

「うるさいな」というのは「扉は静かに閉めるべきだ」という思い込みの気持ちがそう感じさせていたのです。

今、あなたの心が晴れない原因となる出来事は何ですか？

そのことにプラスの意味はないでしょうか？
恋人に振られた？
他の出会いにワクワクするチャンスかもしれません。
仕事でミスをした？
もしかしたらもっと大きなミスをしないために、今回この程度で済んだのかもしれません。

起こったことは変えられませんが、受け止め方、すなわち認知は変えられます。

本当に一つの捉え方しかないのでしょうか？
他の認知はないか今一度考えてみてください。

きっと何か発見があるはずです。

■ 身体を動かす

身体を動かしていると、段々頭がその動かしていることに集中し始めて、イライラさせている原因を忘れていることに後から気づくはずですが、特にフォームや動きが決まっているもの、例えばゴルフのレッスンやダンスレッスンなどは自然にフォームのことを考えているうちに、例え瞬間的にでも嫌なことが頭から抜けています。

ダイエットや新陳代謝を上げる効果も期待出来ますので、すっきり気分転換に身体を動かしてみるのはいかがでしょうか？

■ 仕事は仕事の関係と割り切る

もしあなたが仕事で嫌な思いをしたのだとしたら、仕事は仕事と割り切るようにしましょう。

嫌な上司との関係もあくまで仕事上の付き合いです。

もし失敗してしまったとしても、それで会社が潰れでもしないかぎり、家まで追いかけてきて文句を言われることもありません。

どうしても携帯が気になるようでしたら、
電源を落としてしまいましょう。

仕事に限らず、あるコミュニティで嫌な思いをしたとしても、
その場を離れたら、チャラです。

その場に居続ければ別ですが、
例えそこで何か自分について言われたとしても、
耳には入って来ませんし、何より自分ではもう何も出来ないのですから、
気にしないことが一番です。

場所を離れたら、気持ちも手離してしまいましょう。

■人間関係でうまく行かなかった時には、元々そうなる予定だったと思う
恋愛でうまく行かなかった時には、
元々そうなる運命だったんです。

だからあなたが
「あの時こうしていればよかった」
「もっと出来ることあったかも？」
と考えるのは自由ですが、結果は変わらなかったとしたらどうでしょうか？

トランプの中に入っているハートのエースが出たら勝ちというゲームをしていると
しましょう。

その時たまたま引いたカードがスペードのエースだったとき
「あー！スペードのエースだった惜しい。悔しい。残念だ。何とか念じたらハートの
エースにならないかな」
などとは考えることなく、次から次に引いていきませんか？

もちろん一つ一つの出逢いは大事にして欲しいと思います。

ですが、そうなった過去のことにエネルギーを費やしているのは
本当にもったいないです。

次々とランプの山からカードを引いていき、
早く上がってしまってください♪

■トイレ掃除からはじめよう

部屋の片付け、掃除、何でも身の回りの整理整頓は心もすっきり楽にしてくれます。

是非あなたもお部屋の片付けをして、
心もすっきりさせましょう。

どうしても時間がとれない、その気になれないときには
トイレ掃除がお勧めです。

水回りを掃除すると運氣上昇するとも言われていますね♪

トイレ掃除から始めてみませんか？

■何とかなるものとならないものを分けて考える

最初にも書いた、自分でコントロール出来る範囲のことだけ
頑張ってください。

さらに言うと、ご自身の行動はあなたのせいかもしれませんが、
結果は確率論です。

先ほどの恋愛であったり、
仕事の契約であったりですね。

人によって確率はもちろん変わりますが、
それはバッテリーボックスに立って、

バットを振れば、ヒットの数は上がります。

まさにバット振らずにヒットなし、です。

自分が出来る最上級のおもてなしをしても、
受け取るかどうかは相手の自由です。

自分が出来る行動はきっちりして、
あとは相手の自由。

もしうまく行かなくても、それはタイミングのせいでもあります。
今回の経験を糧にして、次に積み重ねればOKです。

今回のことも失敗なんかじゃありません。

そのやり方だったらダメだったという発見を一つしたんです。
もっと喜びましょう！！

大丈夫。
あなたはちゃんとチャレンジしています。

あなたの中にちゃんと積み重なっています。

だからあなたの良さをもっとあなた自身が認めて上げてください。

何よりもあなたの一番身近にいる味方があなた自身なのですから。

あとがき

途中で気づかれた方も居るかもしれませんが、
たくさん盛り込み過ぎて、「心を楽にする 10 のメソッド」のつもりが
15 のメソッドになっています(笑)

こういうサービスをすることも、
相手も喜んでくれるし、自己承認の栄養を自分にくれます。

是非一つでも多く、
あなたの持っているものを欲しがっている方のところに届けてあげてください。

あなたを必要としている方は必ずいます！

あなたの良さを最大限発揮するために、
今あなたが焦点を当てるべきことは、
行動レベルであなたが出来る範囲内のこと、一つのことをコツコツとすることだけです。

たくさんのごことをしたり、あなたの出来る範囲外のことには一切気を使う必要はありません。

今全身全霊で出来ることだけに力を注いでいきましょう。

それがあなたの心をフツと楽にするあなただけのメソッドになりますから。

ご意見、ご感想もお待ちしています。

またご自身の良さや強みをもっと見つけたいという方は
こちらを参考にしてみてください。

<http://cbtskill.com/?p=304>

一点突破思考術コンサルタント
人生の処方箋ドクター 臨床心理士 船曳 泰孝