

へこまない人が、

さり気なくやっっていること

目次

へこむ・へこまないは、フレームで決まる

比較する生き方と、楽しむ生き方

「正しい」よりも、「やりたい」で決める

「プロセス志向」で、失敗が怖くなくなる

ログセで自分に暗示をかける

自分を制限するリミッターをはずす

へこむ・へこまないは、フレームで決まる

「へこまない」とは、言いかえれば「落ち込み続けない」ということです。

イヤなことがあれば、誰だっていったんはブルーな気持ちになって当然です。しかし、そこからいかにスムーズに気持ちを切り替えるか。

それには、「自分には力がある」という肯定思考がすごく重要です。

なぜなら、へこむ状態というのは、「自分には対処できない」「どうすることもできない」という無力感を感じたときに起こるからです。

つまり、対処力があるかどうかや結果ではないんですね。「自分にOK」を出していくこと。「自分には力がある」と考えることが、ストレスを小さく、回復もスムーズにしてくれるわけです。

感情をコントロールすれば、イヤな気持ちをひきずらない選択ができます。

気になることというのは、イヤなことです。イヤなことは、あなたの捉え方に左右されます。どんなフレームを持っているかで、感情と行動が左右されます。

たとえば拒食症。原因は一概ではありませんが、代表的なものは「自分は（まだ）太っている」と思い込んで、異常にやせることに執着します。これは認知のゆがみなのですが、「やせていなくてはいけない」というフレームに支配されているのが問題です。

もし逆に、「ポッチャリがいい」というフレームであれば、同じ「太っている」ことは好要素になりますよね。

リフレーミングの土台となるのが、考え方のフレームです。

思い込みやマイルール、これが正しいと思うこと。

あなたはどんなフレームを持っているでしょうか？

比較する生き方と、楽しむ生き方

私たちが悩むことの多くに、「人との比較」があります。「人より優れていなければ」「人に勝たなければ」と。たしかに勝ち組、負け組なんて言葉もありますし、いったんすべり落ちると這い上がれないような不安も感じます。

とはいえ、どこまでいけば勝ちなのでしょう？ 年収が300万であれば、500万欲しくなる。どれだけがんばっても、さらに上がっている。すると、常に不安と背中合わせ。下を見ては優越感、上を見ては劣等感。競争には、終わりがありません。

それでは勝っても負けても、気持ちが満足しないではありませんか。

へこまないためには、比較をやめることです。

想像してください。あなたがデイズニールランドへ行ったら、どんな風に楽しむでしょう？ 好きなアトラクションに乗り、一緒にいる人とおしゃべりし、楽しい時間を過ごすのではないでしょうが。

そのときに、「他の人よりもたくさんアトラクションに乗ろう」とか、「一番怖いコースター系に乗れないと負けだ」とか思うでしょうか？ 思わないですよ。

どれだけ楽しむかってことに、人との比較は必要ないんです。

楽しいと感じるのは、「優秀」ではなく、「好き嫌い」で決まります。

そうであれば、勝ち負けのフレームを手放すことです。

人生を競争だと考えれば、常に人と比較して、負けないようにしなければと考えます。人と自分を比較する人生が、楽しいでしょうか？

けれども、デイズニールランドのようなものだとしたら、楽しんだ者勝ちです！

あなたは、人生を「人と競うレース」にしたいですか？

それとも「自分にとって楽しい時間」にしたいですか？

あなたがどちらを選ぶかによって、人生まるごとの意味が変わってくるはずですよ。

「正しい」「よりも」「やりたい」で決める

「生きている実感が無い」「毎日が虚しい」

「自分が何をやりたいかわからない」

若い人たちが集まるイベントに参加したときのことです。第一志望の学校に合格し、希望通りの就職先に勤め、順風満帆な人たちから、こういった声が続々と出てきたのです。親御さんたちも優しく、自分のことを考えてくれた選択だと言いつつ。

しかし、表情には生気がありません。ずっと自分の本当の気持ちに目を向けないできたように、私には見えませんでした。

なにかを決断するときには、いろんな条件に目を奪われて迷うことでしよう。

周囲の人たちから「こうした方がいい」「こっちが有利」と勧められると、大切な人であればあるほど、また自分のことを思ってくれていると思うと、喜ぶ顔が見たくなります。「何が正しいか」というフレームに縛られると、条件に目が行くもの。

けれども、私は必ず「やりたい方」を優先するようにしています。

父の意向で、行きたくないお嬢さん短大に入学した経験からです。苦い2年間でした。父にとって、娘をそこへ通わせているということは勲章でした。確かに広島では誰もが知る有名校。けれども東京では、知っている人なんていません。さらに海外で専攻を聞かれたときに、無目的で恥ずかしい思いをしました。

父にとつての見栄や世間体、おまえのために正しいという道は、広島という狭い世間でしか通じないフレームだったのです。

その後、実家を出てOLとして一人暮らしをしながら貯金をして学費をため、夜間でデザインの専門学校へ行きました。そのとき、ものすごい幸福感に包まれました。

自分のやりたいことを選べば、生きている実感があります。 また、もし失敗しても後悔しないでしょう。それに、失敗したっていいんですよ。やりたいことをやれない方が、本当の失敗です。

自分が選んだ結果であれば、結果がよくても悪くても納得できます。

自分の「やりたい」で決めれば、失敗からだって学ぶことがあるはずです。 それに成功する確率だって、好きなことの方が高いんですから！

「プロセス志向」で、失敗が怖くなくなる

心がへこむときは、自分の力が感じられないときではないでしょうか。

気持ちを前向きにしたいけれど、自信がない。ポジティブな言葉を言っても、よけいに虚しく感じる。そんな日があります。

実は、ほめたりはげましたりする言葉が、場合によっては逆効果になることもあるのです。

アメリカ・コロンビア大学の実験で、 400 人以上の子供に知能テストを実施しました。子供たちを2つのグループに分け、まず「約 80% 正解できた」と伝え、1のグループには「頭がいい証拠」と言い、2のグループには何も言いませんでした。

次に、2つの課題のうちどちらに取り組むかを選ばせました。

課題1ー難しい。解けない可能性も高いが、やりがいがある。

課題2ー簡単ですぐ解ける。

すると……。

「頭がいい」とほめられたグループは、 65% が簡単な問題を選びました。

ほめられなかったグループで簡単な問題を選んだのは、 45% でした。

ほめられた方が難しい問題にチャレンジしそうですが、なんと、ほめられなかった子供たちの方が、難しい問題を選んだのです。

つまり、「頭がいい」とほめられた子供たちは、「一度得た評価を落とすたくない」という意識が働いて、失敗を恐れがちになってしまったのです。

実は、ほめることは、良い面だけを認める「条件付きのストローク(働きかけ)」という面も持っています。

たとえば「君は優秀な人材だ。だから、がんばってほしい」と言われると、確かに意識は高揚するのですが、同時に恐れも湧き上がってきます。

「期待に応えられなかったら、どうしよう」と。

そこで完璧主義が強いと、「期待されているだけの結果が出せない」自分を責め、落ち込んでしまいます。もちろん不安や重圧も溜まりがちです。

では、どうすれば良いでしょう。

それには、「結果をほめる」のではなく、「プロセスを認める」ことです。

たとえばさっきの言葉が「君は大事な人材だ。一緒にがんばろう」だとしたら、いかがでしょうか。

きつと印象はぜんぜん変わってくるはずです。じんわりとあたたかな印象や、ホッとする安心感がありませんか。

人は、自分を受け入れてほしいものです。

もちろん、ほめられることで、どんどん伸びる場合もあります。波に乗っていると、きは良いのですが、それがおさまってくると、スランプになったり、良い結果を維持できないことにイライラしがちです。思うような結果が出ないとアセツたり、へこんだりしてしまいます。

そんなときは、プロセスにフォーカスしてみましよう。

結果は、思い通りにはいきません。けれども、淡々と積み重ねる努力をして、自分を認めてあげればいい。**努力をやめなければ、やがて結果はついてきます。**

あなた自身に対してはもちろん、あなたの家族やあなたの部下にも、プロセスを認める言葉を使ってあげてください。

結果をほめる言葉・・・「頭がいい」「成約率が高い」

プロセスを認める言葉・・・「集中して終わらせてくれた」「よくまとめてくれた」

認める言葉は、結果に左右されません。なんだって、うまくいくときもあれば、うまくいかないこともあるのが自然です。うまくいくときだけを基準にして、うまくいかないときを排除しようとしても、それはムリがきます。

後悔しないだけの努力を重ねていけば、気持ちはずっキリしているはずですよ。

それ以上は思い悩んでも仕方のないこと。お天気と一緒に、晴れる日もあれば、嵐もあるでしょう。けれども、やまない雨はないのです。

うまくいかない冬の時期は、根をはっていく。「次の準備をしている」のだと思えば、結果が伴わなくても、へこまないで充実してきます。

次のステップのための、大事なプロセスにできるのです。

ログセで自分に暗示をかける

リフレーミングをしたけれど、つい否定的に考えてしまう心のクセはなかなか抜けないものです。そんなときに、カンタンで効果が高い方法があります。

それは、ログセを使って自分に暗示をかけることです。

斉藤一人さんの「ツイてる」という言葉は有名ですね。

松下幸之助さんは「自分は運が強い」という言葉を繰り返し使っていたそうです。ある時など、荷下ろしの仕事で船のふちに座っていた松下さんは、海に落ちてしまいます。それも、たまたまそばを通りかかった人が足を踏み外し、道連れにされたというのです。海に落とされたら、ふつうは自分は不運だと感じます。「ひどい！なんてツイてないんだ」と思うでしょう。

ところが松下さんは「すぐに船が気づいて戻ってくれた。冬だったら体の弱い自分は病気になるたかもしれない。夏だから、よかった。自分は運が強い」と言われたのです。

どんな嫌な出来事にあっても、良い面を探す。ここに松下さんの凄さがあります。すると、落ち込まないで、感情をコントロールすることができます。

たぶん松下さんは、**どんな悪いことが起きても、「運が強いと言っ」**ことを決めているのではないでしょうか。

言葉は口に出すと、耳から入って脳を刺激します。すると、脳は言葉にあった解釈をサーチします。パソコンの検索のように。つまり、「ツイてる」「自分は運が強い」という言葉を口に出した途端、脳はその理由を探そうとします。すると、「すぐ船が戻ってくれた。夏だからよかった」というポジティブな解釈が見つかるわけです。

つまり、「**心の検索フレームに、ポジティブな検索ワードを入れる習慣**」を持つことです。**どんなことが起きても、「ツイてる」「自分は運が強い」というログセ。**すると、自然に良い面へリフレーミングができます。

まず「それは良かった」

このプラス発想を身につけられるのが、「社長ゲーム」です。数人でグループになり、

一人が社長役。残りの人は社員役で、一人ずつ順番に無理難題を言うのです。

それを聞いた社長は、開口一番「それは良かった！」や「ちようど良かった！」と答えなくてははいけません。その後で、なぜ良かったのかを続けるというルール。

たとえば「社長、たいへんです。工場が火事になりました」と社員役。

社長役の人は、すかさず「それは良かった！」と言います。本来は、大切な工場が火事になれば、意気消沈して寝込むでしょう。けれども、「それは良かった」とまず言うのと、良かった理由が思いつきます。たとえば「ちようど売上が落ちて工場を一つ閉鎖しなかったんだ。火災保険でお金も降りるじゃないか」といった風に。

もちろんゲームと現実とは違うでしょう。けれども現実であっても、なにか「良い解決策」を探さなくてはいけない点は同じなのではないでしょうか。

このゲームは、まさにリフレーミング思考。一度体験すると、発想が柔らかくなるのと、気持ち軽くなるのを感じるはずです。

「社長、たいへんです。砂糖と間違えて塩を入れてしまいました」

「それは良かった。塩キャラメルが流行っているから、新しい味を試そう」

こんな風に社長がなにか答えると、社員はみんなで、「さすが社長！」と拍手します。目に見える承認行為で、積極的に賞賛（OK）を出します。すると、少々不自然な答えであっても、「我ながら良い解決法を出せた」といい気持ちになりますし、自己肯定感が上がります。このゲームは、インプロという即興演劇の一つなのですが、私のワークショップでずっと取り入れている、人気のゲームです。

人は予想外のことが起こると「ダメだ。どうしよう」と思ってしまう。すると、「ダメなこと」や「どうしていいかわからないこと」が、脳に検索されてしまいます。すると解決方法も見つかりにくく、気持ちは落ち込み……と悪循環。

それを断ち切るには、まず「それは良かった」と言ってみること。すると、なにかしら「良い理由」が頭に浮かんでくるものです。なにより気分が明るくなります。

子供だましののように感じるかもしれませんが、8万部突破の「怒らない技術」の著者、嶋津良智社長もまったく同じ考えで、困ったことがあると「ちようどいい」という言葉を口に出すことを、特効薬として奨められています。

今すぐ1円もかからずにできるのが、プラスのログセ。斉藤一人さん、松下幸之助さん、嶋津さんと、有名な社長さんたちがふだんから実行されているのですから。真似しない手はないですよ！

自分を制限するリミッターをはずす

自分でも気づかないうちに、自分の力をセーブしているとしたら……こんなもったいないことはありませんね。

ノミの実験や魚の水槽の話が聞かれたことがありますか。

ノミのケースにガラスのフタをすると、何度もぶつかううち、フタの高さ以上ははねなくなります。フタをはずしても、以前のように高くはねません。

魚の場合は、水槽にガラスの仕切りを入れると、やはりぶつかううちに、仕切られた中だけを泳ぐようになり、仕切りをはずしても向こう側へ行こうとしないそうです。

人の場合も、「自分の力はこれくらい」と思っていると、そこが最も居心地が良いと脳が感じて、その位置や立場をキープしがちです。

それを「コンフォートゾーン」と呼びます。

コンフォートゾーンは自分にとってなじんだ場所。だから安心なんですね。

反面、「自分の力はここまで」という制限のフレームにもなります。

このフレームは、あなたの力を抑えてしまうリミッターです。

それなら、リミッターをはずせば、あなたの力はもっと伸びるはずですよ。

ところが人は、基本的には変わることが嫌うんですね。なぜなら、新しいことには不安を感じるからです。それがたとえ良い変化であっても。

では、いったんできたリミッターを解除するにはどうすれば良いでしょうか？

答えは……、

なにも知らない新しいノミや魚を入れること。すると、「エッ、イケるんだ」と他の魚たちも水槽の反対側まで泳ぐようになるそうです。

自分で自分を制限してしまうなんて、もったいない。

知らず知らず、自分を制限しているリミッターはありませんか。

「自分の力はこれくらい」という認識をとっばらうのも、リフレーミングです。