



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… **「構える」**

心の扇を広げ、シナリオを思い描こう

人は予想していないことや想定外のことに影響(インパクト)を受けやすく、より大きなストレスを感じます。

自分に想定外のことが起こったとき、職場で優秀なできる人と評価されている人たちほど想定外を考えておらず、実はストレスに弱いという例を、私は産業医としてたくさん見てきました。

一方、ストレスに悩まされない人たちは、このような状況に上手に対処する**「構える」という習慣を持っています。**

このような人たちは、**「想定内の範囲が広い」**という特徴があります。しかしこれは決してA、B、Cパターンのようにあらゆることを想定しているわけではありません。この人たちは歓迎したいベストシナリオだけでなく、想定外としてワーストシナリオもしっかり考えているため、その間の想定内の幅(扇のイラスト参照)が広いのです。

想定内のことについては、身“構えて”対処できます。起きてしまったことに上手に対処できる人は、その現実を受け入れられます。そして、**「そこにどのような意味、意義があったのか?」「5年後、10年後にどう考えられるのか?」**などと考えることができるのです。

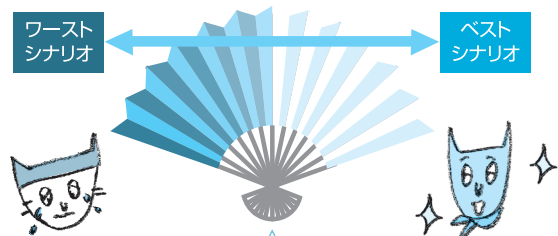
過去に意味を与え、さらに未来に起こり得ることに備える。これこそ、ストレス知らずの人の考え方、習慣です。

考えるべきワーストシナリオのパターンは人それぞれですが、まずは**仕事、人間関係(家庭)、お金、健康、住居などの「ワーストシナリオ」=想定外**を考えてみるといいのではないのでしょうか?

とはいえ、悪いことばかりを想像するのもよくありません。最悪のパターンを考えた後は特に、その反対側**「ベストシナリオ」=夢がかなった最高の状態**を想像(妄想?)しましょう。「こんなことが起きたらいいな」というケースを日頃から考えておくことも大切です。

その際にはぜひ、白黒よりもカラー、静止画よりも動画で想像しましょう。さらにうれしさや喜びなどの感情もかぶせて想像できると、より実感が芽生え、夢がかないやすくなるともいわれています。一人でいるときなら、ニヤついてしまうくらいがいいのかもしれない。

ぜひ一度、読者の皆さまもそれぞれのシナリオを考えてみませんか?



予想外のことが起こるから、ストレスになってしまうのです。普段から**最悪の事態を想定し「構える」習慣を付けて**おけば、例え思い通りに進まなくても柔軟に対応できます。



たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)など。