

第7回 心を整える

不快対策思考を知る

不快対策思考

聞きなれない言葉ですね

不快対策思考を簡単に言えば
「ストレスに直面した時に
どのように考えるか」

ということになります

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考にはいくつか種類があります

1. 逃げる
2. 諦める
3. 考えない
4. 気にしない
5. 忘れようとする
6. 我慢する
7. 依存する

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考1. 逃げる

ストレスに晒された時に
「逃げたい」「逃げる」と考えることです

勘違いしないで欲しいのですが
もちろん自分が壊れてしまうような
劣悪な環境からはすぐにでも逃げ出すべきです
逃げることは悪い事ではない

しかしあらゆるストレスに面した時に「逃げる」
選択肢をとっていても「心は整わない」のです
ちょっとしたストレスから「逃げる」癖がつかると
物事に真摯に向き合うことができなくなります

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考2. 諦める

ストレスに立ち向かう時
全てを諦めてしまえば楽になる
勉強、仕事、人間関係
逃げてしまえばストレスに直面する
ことは無くなります

しかし全てを諦めていては
何も手にすることはできません

あなたの心はそれをよく知っています
だから「諦める」と考えても心は整いません

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考3. 考えない

ストレスに晒された時
考えなければいいのよ、考えなければ!
という人がいます
できますか、それ?

「嫌な人のこと考えないように」
「嫌な事は考えないように」

余計考えて強烈に意識してしまいませんか?
どうやら「考えない」と考えるのも無理があるようです

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考4. 気にしない

「考えない」に似ていますが
嫌な人や出来事は気にしないようにしよう!
と考える人もよくいますね
ですが、これもできないです

「気にしない気にしない」
「気にしないために何か別の事を考えて」

これも余計に強烈に意識してしまいませんか?
人間の脳は「気にしない」と考えて「気にならなくなる」
ようにはできていません

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考5. 忘れようとする

ストレスを忘れようとする

飲んで忘れよう!寝て忘れよう!

よく見かける光景ですね

これも難しいでしょうね

「人生を全て諦めて忘れようとする」

「忘れるために別の強烈な体験をする」

難しいと思います

お釈迦様なら「意識して忘れられる」かもしれませんが

修行をしていない我々凡事には難しそうです

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考6. 我慢する

ストレスを我慢する

試練の道を行くが男のど根性!

我慢して耐えて耐えて困難を乗り越える
日本人は大好きな考え方かもしれませんね

ですが我慢していてパフォーマンスが出るのかな?
「楽しんで取り組んでいる人」には勝てないのでは?

我慢している人が偉いというなら
徹底的に自分をイジメている人が偉いわけですが
そういう人が結果を出しているかと言われると
必ずしもそうではないのです

SELF CONTROL PROGRAM

不快対策思考 7. 依存する

ストレスを受けると

今回は我慢したからご褒美に美味しいものでも食べよう

悪くはない、のですが

ご褒美で上向く心は不安定さが残ります

なぜならばご褒美が無くなると・・・

頑張ることにご褒美はいらない

取り組むこと自体が楽しい

必ずしも依存が悪いわけではありませんが

依存先が無くなった時は・・・

SELF CONTROL PROGRAM

でも別にいいんです
不快対策思考をしてしまう
それが人間です

嫌な言葉や出来事に凹んで暗く落ち込む
実に人間らしいじゃないですか

不快対策思考をしても
パフォーマンスが上がらないだけです

現代ならなんとか生きていけるでしょう

SELF CONTROL PROGRAM

ですが
パフォーマンスを出して生きていく方が
楽しいのは間違いないです

だから呟きましょう
「不快対策思考じゃご機嫌はやってこないよな」

しょうがないなあ
今日も不快対策思考をして
でもそれじゃパフォーマンス上がらないな
心を整えていきましょう!

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

不快対策思考ではご機嫌になれず
パフォーマンスは上がらない

1. 逃げる
2. 諦める
3. 考えない
4. 気にしない
5. 忘れようとする
6. 我慢する
7. 依存する

【第7回心を整える】今日のワーク

● 不快対策思考に気付きましょう

あなたは普段どんな不快対策思考をしていますか？

僕は「考えない」私は「気にしない」

不快対策思考の中でも自分がよく使うものがあるはずです
自分の思考の癖を見つけてみましょう！

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待ってます！