

凹
ん
だ
ら

読
む
本



Jimenji Junko

治面地順子

仕事で失敗した。

上司に怒られた。

電車でヘンな人にかまれた。

傘を持ってない日に限って土砂降りだ……。



仕事や生活の中には、

「凹むシチュエーション」が

いたるところに潜んでいます。

「これ、自分のせいじゃないんだけど……」

たとえそう思うことであっても、

真面目な人ほど凹んじゃうものです。

そんな思い、

この本で手放してみませんか？



▼はじめに

普段は明るい人でも、ふとした瞬間にくもった表情をしていること、ありますよね。

日々、生きていると、思わず「はぁ……」とため息が漏れてしまうような凹む出来事はたびたびあるものです。

「え、そんなに凹むことなんてないよ？」——もしあなたがそういう幸せな人であれば、おめでとうございます。この本はあまり必要ありません。

私は多くの企業や官公庁で、メンタルヘルスやストレスマネジメントに関する研修を20年くらい行ってきました。また、「身体と心の癒し」「健康」をテーマに、セラピストやインストラクターを育てるアカデミーを主宰したり、うつの改善や予防をめざす「メンタルセラピー」の普及活動などにも携わったりしています。

仕事柄、年齢や性別を問わず、働いている方から主婦の方まで、お悩みをお聞きする機会が多々ありますが、「ちょっとしたことでも凹みがちな人は、意外なほど多い」ということを実感しています。

たとえば、心配性な人。物事をマイナスに捉^{とら}えてしまう人。すぐ自分を責めてしまう人。枝葉にこだわりすぎて失敗が多い人。小さなことにイライラしてしまい、あとでそれを後悔してしま^う人。慎重に動こうとして、かえってチャンスを逃してしま^う人……。

こうした方々に共通している点は、主に二つあります。

一つは「**真面目な人が多い**」ということ。つらい思いを抱えてご相談にいらしたのに、悩みをお聞きしていると、「こんなことを相談していいのかな」「ああ、もっとしつかり言葉にしないと」という思いが話の端々に表れてくるような、心のやさしい方が多いのです。しんどいときに、こうした心遣いが他人にできること自体、とても素敵なことです。でも、現代のストレス社会の中では、少し生きにくいのかもかもしれません。

そしてもう一つは「**自己肯定感が低くて、自分を過小評価している人が多い**」ということ。 「**自己肯定感**」というのは、読んで字のごとく、自分のことを長所だけでなく短所も含めて肯定する感覚のこと。これが低い人は、お話ししても自信のない感じで、たとえば「私のような人間の話を聞いていただいて……迷惑ですよね」みたいなことを口

にされたり、お話の途中で「すみません」とか「ホントにダメですよ、私」といった言葉が繰り返して出てきたりします。こうした人は、ただでさえ自分に自信がないだけに、ちょっとした他人の言動でも傷つきやすい心の持ち主でもあるのです。

私からすれば、これらの方々も、自分自身の「考え方」や「ものの捉え方」をちょっと変えるだけで、もっと楽に、楽しく生きられるのにと、もったいなく思っています。

そればかりか、こうした人たちは、うつなどの心の病気になってしまう場合もあります。いまや、国内でうつの患者が100万人、精神疾患で通院する人が320万人といわれる一大ストレス社会なのですから。

ストレスは、一度に大きな塊かたまりがドンとのしかかってくるというよりは、毎日の生活の中で知らず知らず小さなストレスが積み重なって行って、ある日、突然、病気の症状が身体や心に表れてくることが多いものです。

そういう意味では、**心の病気も「生活習慣病」なのです。**

生活習慣病は、食事の食べ方やお酒とのつき合い方、睡眠のリズム、体重管理など、毎

日の生活をちょっと工夫することで避けることができます。同じように、毎日の生活の中で凹んでしまったとき、ちょっとした方法でマインドを微修正していくことで、心の病気になるずに済みます。

この本では、さまざまなストレスからあなたの心を守るために、凹んだときに素早く回復する、あるいはそもそも凹みにくいマインドをつくるためのコツを34個、紹介します。凹みからリカバリするための考え方、朝・昼にすること、夜の過ごし方など、毎日の生活の中で簡単に取り入れられることを中心にまとめました。目次をご覧いただいて、どれか気に入った項目から読んでもかまいません。

人生は山あり谷あり、いろんなことが起きます。これまで思い通りに行かないこと、失敗することも多々あったでしょうし、これからもあるのは避けられません。そんなことで凹んだとき、この本で紹介している方法を、まずは一つ、試してみてください。

2016年2月

治面地 順子

もくじ
凹んだら読む本

はじめに

序章

凹まない人は、どこが違う？

凹みやすい人は「ものの捉え方」に特徴がある
脱するための「ワザ」を身につけることが大切

立ち直りが早い人の考え方

- 1) 人生は「自分が主演の映画」だと考えてみる
- 2) とりあえず「いちばん好きなこと」をやってみる
- 3) 1日3分「いいことだけ」を考える時間をつくる
- 4) 月に1回、自分の「好きなところ」を挙げてみる
- 5) 「これからどうしたいか」に集中する
- 6) 結局のところ、他人は変えられない
- 7) 他人の目が気にならなくなる3つの考え方

凹まない「朝と昼」の習慣

- 8) 目が覚めたら、まず外に出てみる
- 9) 朝、「木」を触ってみよう
- 10) 凹まない朝の運動

凹まない「夜」の過ごし方

- 11) 「朝にバナナ」の習慣が減入る気持ちを遠ざける
- 12) 昼ごはんは「軽め」にする
- 13) 眠くなったら「プチ瞑想」をする
- 14) 疲れたら「手の爪の生え際」を刺激する
- 15) ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 16) 凹んだ夜はクラシックを聴く
- 17) 寝る前1時間は「パソコンやスマートフォン」から離れる
- 18) 寝る前に温かい飲み物を飲む
- 19) 夜中に目がさえたら「起きてしまう」のも一つの方法
- 20) 「長い腹式呼吸」は眠りにも効果的
- 21) 眠れないときは足の親指を揉む
- 22) なかなか寝つけないときのイメージ入眠法

第4章

凹んだ感情を整理するコツ

- 23) 「凹んだ理由」を書くとき気持ちの整理がつく
- 24) 結局、「自分がいちばん大事」が正解
- 25) 自分は自分、他人は他人と割り切って考える
- 26) 「無理だ」「できない」「難しい」は思考を止める

138 134 130 126

第5章

凹みがぐっと減るワザ

- 27) 凹みがぐっと減るワザ① 無理やりでも「笑う」
- 28) 凹みがぐっと減るワザ② 「大声」を出す
- 29) 凹みがぐっと減るワザ③ 散歩でもいいので「運動」する
- 30) 凹みがぐっと減るワザ④ 手軽な「凹み対策」訓練

158 154 150 144

つい凹んじやう人への処方箋

- 31) ほとんどの人にとっては、「5月病」は「過性なもの」
- 32) 子育てでは「完璧なママ」でなくてもいい
- 33) サラリーマンのためのストレスコントロールのコツ
- 34) 主婦は「孤立」をどうかわすかが大事

参考文献

読者特

心を整える「アルファ波音楽」 無料ダウンロード