

読者特典 ツールボックス

本書の中で、辛い場面で役立つテクニックやワークを紹介した。他の場面でも適用できるものをここにまとめる。必要なときはいつでも使ってみてほしい。

セルフ・コンパッションのテクニック

(08 子育てでいっぱいになっている「112ページ参照」)

自分を責め続けているなら、次のエクササイズが役に立つ。悪循環を断ち切って、感情を落ち着かせ、穏やかな自分に帰ることができる。

試してみよう

胸にそつと手を当てる。

ゆっくり深く呼吸してみる。本来の呼吸のペースに戻してみる。

自分に声をかける。心の中でつぶやいてもいい。

「辛いね」

「私は頑張っている。足りないものや必要なものはたくさんあるけど、なんとかやっている」

「失敗したと思うとすごく辛い。でもそれは、私が子供をすごく大切に思っているから」

「大切に思っているからこそ、次はこうしようと思える。ごめんと行って、やり方を変えられる」

しばらく時間を取り、座る。ゆっくり呼吸する。その時間を取ることを自分に許す。

特に心に響いた言葉を繰り返す。自分で作ってもいい。苦しい瞬間、立ちどまり、ほっとして、大丈夫だと自分を落ち着かせ、また頑張れるような言葉だ。

ほんの一瞬でいい。辛く苦しい場面で深呼吸を一つして、自分に短い言葉をかける。それだけで意識の焦点が変わり、これからどう向き合いたいかが頭の中ではつきりする。あるいは、もっと長い瞑想の一部として使い、“セルフ・コンパッション”(自分を優しく思いやる)の入り口とすることもできる。長めのガイド付き瞑想を使いたい人は、私のYouTubeチャ

ネルで、無料で見られる。

自信を見つけるためのイメージングツール

〔14 自信が持てない〕191ページ参照

できれば、以下の質問の答えを紙に書き出してほしい。後から振り返れるように。

試してみよう

想像してほしい。朝目が覚める。奇跡が起こったと気付く。あなたは自信に満ち溢れている。さて、それにどうやって気付くだろうか。どう感じるかではなく、行動がどう変わるか考えてほしい。行動、姿勢、歩き方、人との関わり方、試練にどう立ち向かうか。細かなところまで具体的にイメージしてほしい。どう違うかをリストにしてみよう。

多くの人がこう考える。気分がよくなるなくては、問題が解決しなくては、その理想のイメージの自分にはなれないと。だが、やる気も、自信も、実は後からついてくる。あなたが

今作った行動のリストこそが、自信を連れてくる。できそうなところから、手を付けてみよう。

グラウンディングエクササイズ

〔15 心が折れそう〕 198ページ参照

緊張し、体がガチガチで動きづらいとき、試してほしい。短い時間でいい。心をくたたにさせる状況から離れ、今ここにある自分の体とつながる。過去でも未来でも問題でもなく、今この瞬間へと自分の意識を置き直す。

試してみよう

- ① 足の裏を床にぎゅっと押し付ける。
- ② 近くにあるものに触れる。服、壁、椅子、まるで初めて見るもののように、じっくりと観察してみる。手触りを味わう。
- ③ 感じたものを言葉にする。温度、手触り、重みはどうだろうか。

④ 今いる空間を見渡す。「あれ、こんなものあったっけ」と目を引くものを見つける。いつもは見過ごすもの。じっくり観察し、心の中で言葉にしてみる。光の当たり方、色、影、質感、形。どんな言葉で表せるだろうか。

⑤ 聞こえる音に耳を澄ます。近くの音、遠くの音。いいも悪いも決めつけず、評価しない。何も変えようとしなくていい。ただ気付いてみる。観察し、言葉にしてみる。

五感を使って「今、この瞬間」に戻る。身の回りのものを触る。見る。聞く。心がストレスに囚われ、押しつぶされそうなとき、思考から、今この瞬間へと意識の焦点を戻す。

自分の心をなだめる「セルフ・スージング」のテクニクと組み合わせると、効果が高い。これは、強い苦痛やストレス、しんどい場面を乗り越えるテクニクで、「五感を使って、安心、安全、心地よい感覚と結びついたものに意識を向ける」ことだ。例えば、イギリスでは大変なことがあると、友達や家族と一緒に一旦座って、お茶を淹れる。スローダウンして、心を込めて、一つひとつの動作を味わう。お湯を注ぐ音、立ち上る香り、広がる湯気。誰かと一緒にいる安心感。そうやって心を落ち着け、ショックを和らげる。安心できるなら、何でもいい。好きな人の使っている香水、家庭の味、楽しかった場面の写真、落ち着く音楽。あなたが安心できるものを選んでほしい。苦痛から逃げるのではなく、自分を麻痺させて無視するでもない。五感を使って「今ここ」に意識を戻し、自分の心を落ち着かせ、切り抜

けるための力を取り戻す。それがポイントだ。

最も大切なことを見極める

〔17 間違えるのが怖い〕 224 ページ参照

葛藤する選択肢があるとき、決断はさらに難しい。それぞれの選択肢について、どの要素を重要視するかが、決め手になる。成長するにつれて、価値観も優先順位も変わる。大きな決断をするときは、今の自分にとって何が大切なのかを確認しよう。（より詳しく知りたい人は、前著『メンタルマネジメント大全』33節を参照してほしい。）

試してみよう

今、決断しなければいけないことによって影響を受けるものは何か書き出そう。家族、子育て、友情、パートナーとの関係、仕事、健康、教育、自己成長、仲間との関わりなど。

次に、それぞれの項目について、以下の質問に答えてほしい。

- 自分にとって、この分野で、最も大切なものは何か。
- 自分がそれにどう関わりたいか。どんなふうに努力したいか。
- 今の選択は、こういった価値観に沿って生きる方向へと自分を近づけるか。遠ざけるか。
- それを選択すると、どんな気持ちになるか。幸せを感じるか、それとも逆か。

決断が大きなものであるほど、長い時間をかける必要がある。また、大切なものの間で葛藤するときも、時間がかかるだろう。とにかく、自分の心に正直に答えてほしい。簡単ではない。選ぶべきものと、選びたいものがずれることもある。そんなときは特に難しい。

一步を踏み出すよう自分を説得する

〔17 間違えるのが怖い〕 226 ページ参照

飛び込む準備がまだできていないとき、私たちは座ってただ考える。行動を変えようとどんなメリットとデメリットがあるか、と。でも、メリットがはるかにデメリットを上回ってい

るとわかってても、なぜか行動を起こせない。このやり方では、大切なものが欠けているからだ。

実はこのとき、「何もしない」ことのメリットとデメリットを見落とす。何もしなかったら、どんなメリットがあるのか、何を避けられるのか。そして、何を失うのか。これを計算に入れて初めて、行動することと行動しないことが、自分の人生にどんなメリットとデメリットをもたらすのかを見極められる。

試してみよう

選ぶべき道が決まっているのに、行動を起こせないとき、次の方法を試してほしい。
以下の問いをきっかけにしよう。

- この決断を先送りすると、どんなプラスがあるか。
- 何を避けられるのか。
- 今、そしてこれから先において、どんなマイナスがあるのか。
- その結果に満足できるか。

変化のための意志力を見つける

〔18 意志が弱い〕 234 ページ参照

多くの人がやりがちな過ちがある。オンラインで盛んに流れてくるハウツーだけに頼る。目標を達成した未来を思い描き、その喜びや達成感を想像する。なぜそうなりたいかを意識する。それにも一定の効果はある。しかし、本当に自分を動かしたいなら、少し厳しいが強力な方法がある。次の二つのことを直視してほしい。

1 先延ばしの見返りがある。それは何だろう。今のままでいたい、変わらずにいたいという強力な重力があなたを引き留めている。だからあなたは、もっと望むものがありながら、変わらずそこに留まろうとする。新しいことを選ぶとき、あなたは「変わらない現在」を手放さなくてはならない。

2 今のままでいても、失うものがある。変わらずにいる。それは、すでに一つの選択だ。「まだ選んでいない」という猶予を得るのではない。あなたは、「今のままでいる」という

選択肢を選び、その結果と毎日向き合うのだ。それに気付こう。

試してみよう

数分でいい。以下の問いに答え、それを書き出してみよう。変わることに、変わらないうこと、その二つがどんなふうにあなたをシーソーのように揺らしているかが、見えてくる。

- 先延ばしにすれば、何から自分を守るのだろうか。変わることで、あなたは何を失うのだろうか。どんなリスクを避けようとしているのだろうか。
- 行動しない心地よさ、利点は何だろう。行動したら、何を手放すことになるのだろうか。
- 行動しないリスクは何だろう。何を失うのだろうか。どんな成長の機会を見過ごすのだろうか。
- 変えないでいることで、あなたが損をしていることは何だろう。
- 始めることさえできなかったら、最後までやり遂げられなかったら、どうなるのだろうか。
- その自分は好きだろうか。どう感じるだろうか。

- あなたにとって大切なものは、それによってどんな影響を受けるだろうか。

失敗を予測して身構える

〔18 意志が弱い〕 236 ページ参照

自分にとっていい変化を起こそうとしているとき、よくない方向への誘惑が必ずあるからこそ、人は、行動を起こすのを渋る。この現象について、極端なケースから学べる。依存症の治療では、再発予防が肝心だ。最悪の日を想定する。考えつく限り全ての障害と誘惑をイメージする。そして、それぞれを乗り越えるための具体的な計画を立てておく。これを最初の段階で行う。それによって、衝動が高まる瞬間を乗り越える。

強い意志が必要だと感じるくらい難しいことこそ、時間をかける価値がある。あなたの成功を邪魔する可能性があるものを全て書き出そう。今こそ、自己嫌悪が役立つ。最悪の自分を思う存分想像してほしい。とてもポジティブな目的で。そのあとで、最悪のシナリオを全て捕まえ、がっちりと練り上げた計画の檻に閉じ込める。あなたの成功を邪魔できないように。

失敗の可能性をできる限り小さくする。そのためには、かなり厳しい決断をする必要がある

る。楽しみや好きなものを断ち、恐ろしくて不確かな新しい変化に飛び込む。がっかりするのではなく、何のためにそうするのかを常に忘れない。なぜそうしたいのか、なぜその誘惑が未来の自分に必要ないのかを明らかにして、揺るがないように保ち続ける。

試してみよう

- この先、障害になりそうなのは何だろう。リスクになりそうなのは何だろう。
- どんな時間、どんな場所、どんな状況で、進歩を妨げるような何かを衝動的にしてしまっている可能性があるだろうか。
- うっかり衝動に負けそうとき、使ってしまいそうな言い訳は何だろうか。

可能性のある障害を全て書き出したら、それぞれの対処法を作ろう。

決して楽しい作業ではない。だが、先にあるリスクを想定しないよりずっとましだ。予期しない事態にぶつかる、頑張り続けられなくなる。勇気を持ってこの先のリスクを見つめ、失敗を招く自分の行動パターンを自覚する。いざその場面に出くわしたら、計画に従えばいい。あなたは、前に進み続ける。

未来の自分と話す

〔18 意志が弱い〕 241ページ参照

日々のやるべきことに追われて、遠い未来について考えない。目先のことで手いっぱい。あるいは、未来の自分を想像すると、映画の中の他人を眺めるように実感が無い。しかもその自分は、現在の困難を全て乗り越えて、より生きやすくなっているとなんとなく想像している——よくあることだ。

だが、研究からはこう示されている。未来の自分をはっきり想像しなければ、今日の行動がもたらす未来の結果を軽視することになる。逆に、今の自分と未来の自分がつながっていることを強く意識すれば、「今日頑張ろう」と努力する意欲が高まる。

こうなりたいと思う未来の自分を見なければ、衝動的になり、今したいことをしてしまう。それによって、未来の自分に負担をかける。未来の自分をいじめているのだ。そうならないためには、未来の自分を漠然と理想化してはならない。未来の自分も、苦しみ、今と同じように努力している。今の自分と未来の自分はつながっているのだ。

目を閉じて、想像してほしい。今のあなたの選択を、一週間後の自分、一か月後の自分はどんなふうに思うだろうか。未来の自分は、今の行動をどう思うだろうか。その行動は、未来の自分にどんな影響を与えているだろうか。

次に、未来の自分に宛てて手紙を書く。「今から私はあなたの人生をもっとよいものにするために、こうするからね」と。さあ、今日あなたがやるべきことは何だろう。未来の自分があなたに感謝して、誇りに思うような行動は何だろう。これがあったから、今いい方向にいるのだと未来の自分が感じられるものは何だろう。

落ち着きを取り戻す

〔26 怒りの爆発がとめられない〕 333 ページ参照

身体の状態と、注意の矛先をコントロールする。すると、冷静に対処できる自分に戻る。まずは、体から始める。怒りで活性化した状態を鎮めるには、ゆっくり呼吸をする。

数を数えながら呼吸した方が落ち着く人は、一から四まで数えながら息を吸い、一から五まで数えながら息を吐く。このやり方が合わない人は、深呼吸アプリを使ってもいい。落ち着いているときの自然な呼吸のリズムに戻す。腹が立った瞬間でも、どこでも、できる。以下に、呼吸法のガイドを紹介する。

試してみよう

- 座っても立ってもいい。肩を下げ、胸をひらく。深呼吸しやすい姿勢になる。
- あごの力を抜き、肩の力を抜く。
- できるなら、鼻から吸って、口から吐く。無理に呼吸を変えようとしなくていい。穏やかな、自然なリズムの呼吸をする。体に任せる。
- もう少しリズムを落としたいときは、呼吸と呼吸の間に三秒ほど息をとめてもいい。
- 数分間この呼吸を続ける。すると、怒りが治まってきているのに気付くだろう。自分の感情や状況が少し冷静に、クリアに見えてくる。
- 身体が落ち着いたあと、状況を脳内で再現するとまた怒りがよみがえる。再現する前に、次のページで説明する他のツールも試してみよう。

怒りやストレスを理解する

〔26 怒りの爆発がとめられない〕 337 ページ参照

普段なら怒らないようなことで、イライラし、怒りを爆発させてしまうなら、立ちどまり、自分に問いかけよう。いったい何が起きているのだろうか。怒りのきっかけだけを見るのではない。人生全体を見直す。

怒りを正当化する言い訳探しではない。状況をより理性的に、論理的に見直す。自分の行動の中にパターンを見つける。すると、次に同じパターンに陥るのを早い段階で防ぎ、違う選択ができる。

以下の質問の答えを書き出してみてほしい。怒りという最後の手段に頼らざるを得なかった理由が見えてくる。睡眠や食事、安心といった基本的ニーズをないがしろにし、ストレスに気付かないふりをしてきたなら、それは水の中に空気を閉じ込めようとする行為だ。予想もしないときに、空気は水面へと浮かび上がる。

無数の要素が、怒りにつながっていたことに気付けば、何を変えられるのか、何を変える効果的なのかがわかる。人生を見直すことによって、怒りを防ぐために生活を変えられる。

もちろんコントロールできないものもあるが、自分の手で変えられるものもある。自分の幸せや安心を優先するのは居心地悪く感じるかもしれない。だが、難しいものこそ、最も効果がある。

試してみよう

思い込みではなく、しっかりと事実を答えてほしい。

■ ストレスに耐える力を弱めている要因を全て挙げる。

「最後にしっかりと休息を取ったのはいつだろうか」

「最後に十分な睡眠を取ったのはいつだろうか」

「好きなことに没頭して、思い切り遊んだのはいつだろうか」

「最後に友達に会ったのはいつだろうか」

「常に締め切り、やるべきことリスト、たくさんの予定に追われていないだろうか」

「きちんと食事を取っているだろうか」

「仕事や家庭のことで強いストレスを感じていないだろうか」

「エネルギーを充電してゆっくり休み、自分を立て直す時間はあるだろうか」

「頭をずっと悩ませていることは何だろうか」

「最近、気になっていることは何だろうか」

■次に、激しい怒りが込み上げてきたとき、どんな見方をしていたかを書き出す。どんな思考が、怒って当然だとあなたに思わせたのか。なぜ相手に悪意があると感じたのか。相手にどんな期待をしていたのだろうか。こんなことくらいわかっていて当然、このくらいして当然と思っていたことは何だろうか。

■相手の視点を想像してみる。相手はどんなつもりだったのか。あなたの当時の思い込みとは違っていた可能性はあるだろうか。相手はどんな考えを持っていて、何をしようとしたのか。どうしたかったのか。

心からそれを信じられなくてもかまわない。いろいろな可能性を検討するだけだ。あなたの最初の思い付きも、一つの視点に過ぎない。相手はこういう気持ちだったのかもしれないと思うと、怒りが和らぎ、相手を思いやる気持ちも生まれるかもしれない。そう思えるような選択肢を思いつくだろうか。

■状況を少し手放して、できそうなら相手自身に焦点を移してみよう。相手のいいところ、好きなところ、尊敬しているところを思い浮かべる。その人があまりに疲れ、ストレスを感じていた可能性はあるだろうか。大変だったんだろうな、辛かったんだろうなと思えるだろうか。

自分も、同じように辛く苦しいとき、そういうつもりはないのに人を傷付け、怒らせたことがあるかもしれない。それを思い出すのも、役に立つ。

■俯瞰して見たとき、気付いたことを書き留める。この振り返りから何を学んだだろう。この先、どう活かせるだろう。あなたは何もできない被害者ではない。次は自分の手で状況をコントロールし、変えられるはずだ。