

三昌谷 洪

目白大学大学院
心理学研究科教授

心配ぐせの

9割は

人生に必要な
知恵である

悩む人ほど強くなる、
人生がうまくいく
46のヒント

渋谷昌三

目白大学大学院
心理学研究科教授

悩む人ほど強くなる、
人生がうまくいく
46のヒント

心配ぐせの 9割は

人生に必要な
知恵である

海竜社

【著者紹介】

渋谷昌三（しぶや しょうぞう）

1946年、神奈川県生まれ。社会心理学者。エッセイスト。東京都立大学大学院心理学研究科博士課程修了。文学博士。目白大学大学院心理学研究科教授。

著書は、『外見だけで性格を見抜く技術』（幻冬舎）、『思わず相手に「うん」と言わせる心理学』（宝島社）など多数。

心配ぐせの9割は

人生に必要な知恵である

悩む人ほど強くなる、人生がうまくいく46のヒント

二〇一四年十月一日 第一刷発行

著者 渋谷 昌三
しぶや しょうぞう

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区明石町十一の十五 〒104-0044

電話 (03)3542-9671 (代表)

FAX (03)3541-5484

郵便振替口座 0011-0194-4886

ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

本文組版 株式会社キャップス

印刷・製本所 中央精版印刷株式会社

落丁本・乱丁本はお取り替えます。

© 2014, Shouzou Shibuya. Printed in Japan

ISBN978-4-7593-1393-2 C0095

■ 目 次 ■

はじめに／「心配ぐせ」は、使い方次第で立派な才能である

第1章 心配は、転ばぬ先の杖である

↓だから、物事がうまくいく

- 1 心配は行動の起源となり、ストレスを減らす
・「心配性耐性」を身につけておくこと 19

- 2 心配するから失敗を乗り越え、うまくいく
・心配ぐせのある人はリスクを考え、行動が慎重になる 22

3 心配ぐせのある人は、「危険予知」がうまい 25
・心配するから安全が得られる

4 心配するから大病を防ぎ、健康が保てる 27
・病気情報を賢くキャッチし、予防するための行動に移すこと

5 心配ぐせのある人は、謙虚だから人から好かれる 30
・人間関係の上手な人は、「心配」の使い方がうまい

6 心配するから、組織・プロジェクトがうまくいく 33
・組織は、組み合わせのバランスで、うまくいく

7 心配は、解決策を見つける絶好のチャンス！ 36
・心配は、物事を改善するチャンス！

8 心配は、自信を持つ大きなきっかけになる 39
・「人に訊く」「人に相談する」ことは、改善策への要^{かなめ}

9 心配の程度で、自分の心を測れる 42
・心配は、「ラブスケール」

10 心配を、人のためにすれば、「思いやり」になる 44

・ 気くばり、思いやりも、度がすぎると「おせっかい」

第2章 なぜ、心配のタネが増えてしまうのか

↳ そのタネを蒔く人が犯している習慣

11 物事を、悪く悪く考えるから心配になる 49

・ 物事の予測は、好結果をイメージしよう

12 心配は、防御反応の一つである 52

・ 心配しすぎると、行動が制限されてしまう

13 歳とともに、心配事を増やしてしまう人 55

・ 「要求水準」を下げれば、心配事は減る

14 情報の取り入れすぎは、心配のタネをつくる 58

・ 不要なメールは読まずに、すぐ、「ゴミ箱」へ

15 他人を欠点から見ると、心配の悪循環に陥る 61

・人間関係は減点法でなく、いいところ探し

16 現実逃避をすると、心配ぐせは、ますます強くなる 64

・大きな心配事を小さな心配事にすり替えないこと

第3章 心配の芽は小さなうちに刈り取ろう

↓今の心配をそれ以上大きくしないコツ

17 心配に優先順位をつける 69

・心配を大きな塊かたまりにしないこと

18 期待をほどほどにすれば、心配が小さくなる!? 72

・過剰な期待は、親子関係、男と女の間関係を悪くする

19 小さな心配事に強くなることで、大きな心配事を撃破！ 75

・小さい頃から、「心配事コーピング」で打たれ強くなろう

20 心配事の9割は妄想である 79

・現実性に乏しい「妄想性認知」

21 心配を消す、妄想を楽しむコツ 83

・妄想の結末までの過程を楽しめば、心配は消えていく

22 心配の「くせ」にストップをかける 86

・小道具を使って、「心配」をストップさせる方法もある

23 ポジティブ思考で心配の芽を摘むこと 90

・ポジティブサイコロジで、モチベーションを上げよう

24 心配のタネを集めないこと 94

・マイナス情報が、心配の渦を大きく、深くする

25 「自己」成就予言」で、心配の連鎖を断ち切る 97

・「悪い予言」は、ますます心配事を膨らませる

26 心配は人の気を引くが、度が過ぎると嫌われる

・心配事を「他人に話して解決」も、ほどほどに！

27

確認作業自体がなおざりになりやすい心配の仕方

103

・確認作業を、誤作動を繰り返す火災報知機にしてはいけない

28

心配するには、その タイミング が大切

107

・どの時点で心配するかが、ベテランと素人の分かれ目

第4章 心配を明日まで持ち越さない10の方法

「今日の悩みは今日のうちに」で、心スツキリ！

29

心配事を書き出し、カテゴリー化する

111

・心配事を順番に並べ、絡^{かち}まった糸をほぐす

30

LEAD（リード）法を応用する

115

・心配事解消には、L→E→A→Dのステップを踏むことが大切

31

行き過ぎた心配に、ストップをかけよう

119

・カラダを動かし、心配の負のスパイラルを断つ

32 誰かに話してみよう 123

・心配を言語化すれば、心がスーッと軽くなる

33 あらかじめ予測して、小道具を用意しておく 128

・予測される負の結果には、「備えあれば憂いなし」

34 まずは行動に移そう。必ず、心配は薄まる 131

・頭でなく、体を動かそう

35 体調が悪い時には、重要な決断はしない 135

・弱気のときは、ジタバタしない

36 どうにもならないことは、棚上げにする 138

・今できることに集中し、あるがままに！

37 心配を隠すための言い訳はしない 141

・時に、言い訳は自我や自分を守る大事な手段

38 失敗に気づいた時は、動き回らない 146

・肩の力を抜いて、自分を見つめ直そう

第5章 心を切り替えるための8つの方法

（悩んでいたのが、ウソみたい）

39

・ 身辺を整理しよう

153

・ こだわりの物の数だけ心配が増える

40

・ 「いい加減」を身につけよう

158

・ この世に完璧なものはない、と悟る

41

・ 他人と比べない

163

・ 自分は自分、他人は他人、自分の物差しを持つ

42

・ 時には競争から外れてみる

166

・ 物事は、「勝ち」か「負け」か、だけでは決まらない

43

・ 「仕方がない」と声に出して言ってみる

169

・ 頭の中だけでは、心配、不安は消えない。

44

周りの人の目を気にしない

173

・あなたが思うほど、人はあなたのことを気にしていない

45

頭をからっぽにする時間をつくる

177

・自然に触れ、身も心も解き放つ

46

寝る前は、考え事をしない

180

・闇は、人間を不安にさせ、考え方を後ろ向きにさせる

渋谷昌三

目白大学大学院
心理学研究科教授

悩む人ほど強くなる、
人生がうまくいく
46のヒント

心配ぐせの
9割は

人生に必要な
知恵である

海竜社

装 訂 村 橋 雅 之
編 集 協 力 駿 企 画

—— はじめに ——

「心配ぐせ」は、

使い方次第で立派な才能である

この世の中で、老若男女、心配がない、あるいは、心配しない人はいないでしょう。

おそらく小さな子どもでも、その子なりの心配があるはずです。たとえば、「s君と遊びたいけれど、またオモチャを取られたらどうしよう……」といった心配などです。

ましてや大人になれば、自分がかかわる社会や、自分を取り巻く世界も、ぐっと広がってくるので、心配もそれに比例して増えてくるのは当然ではないでしょうか。

そこで、ある人は、心配することが止まらなくなってしまい、心配が雪だるま式に膨らんでしまったり、またある人は、心配し過ぎて不安になってしまふ、あるいは、いろいろな心配が絡まった糸のようになってしまい、もはや元々の心配が何だったのか、わからないようになってしまふ。

その結果、「ああ、どうしよう」とパニックを起こしてしまう人もいるかもしれません。こうした行き過ぎた心配は、行動を制限し、さまざまなチャンスを逃すことにもなりま

す。
また、人間関係の範囲を狭めてしまったり、健康についての心配は、ともすると、健康を害する、という逆方向に働いてしまふでしょう。

一方で、心配は、私たちにとって大切な防御反応の一つであり、優れた危険予知トレ―

ニングでもあるのです。

残念なことに、これまで心配というのは、マイナス・イメージとしてとらえられ、何とかして心配しない方法、心配を跳ね返す強い心をつくる方法ばかりに焦点が当てられてきました。

しかし、私は、むしろ、心配するというプラス面に目を向けてほしくて、この本を書いてみよう、と思いました。

プラスの面を知った上で、心配との上手なつき合い方や使い方がわかれば、一つの優れた才能に、あるいは転ばぬ先の杖になるのではないか、と思ったからです。

つまり、心配は、必要で大切なことなのです。

行き過ぎた心配が問題なのです。

そこで、私の専門分野である心理学的手法を、何とか「心配ぐせ」とうまくつき合う方法に応用できないか、そして、行き過ぎた心配にストップをかけるためにどうすればいいか、考えてみました。

本文でも詳しく述べますが、たとえば、