

必ず作れる！！



ポジティブメンタル♪

ストレスケアルームLien

# 必ず作れる！！ポジティブメンタル♪

ストレスケアルームLienの野村です。2010年にメンタル心理カウンセラーになり、ボランティアを含めて1000件以上のカウンセリングをさせていただきました。その中で私なりに見つけたポジティブメンタル作りのための秘訣を一人でも多くの皆さんにお伝えできたらと願い、この度この本を作成することにしました。

さて、あなたがこの本を読んでおられるということは「ポジティブメンタルを作りたい！」「コミュニケーション能力を改善したい！」と本気で願っておられるのだと思います。またもしかしたらこれまで深く悩んでこられたのかもしれないね。。。

こうしてこの本を手取ることによって、一步を踏み出されたのは本当に素晴らしいことだと思います！勇気を持って行動されたことを心から尊敬し、また心から歓迎いたします！

この本の中では、ポジティブメンタルを作る『ロジック(論理)』を出来るだけ分かりやすくしっかりと説明します。それを掴んでいただき『**私もポジティブになれそうだ！**』と、ご自分を信じたり、前向きに取り組むきっかけを感じたりしていただけたらと思っています。そして、ご自身でも実践可能なところがあれば、早速取り組んでポジティブメンタル作りや前に進んでいくという実感を楽しんでいただけたらと願っています。

では早速ポジティブメンタルの作り方を考えていきましょう♪

## ー 「ポジティブ」という言葉の『罨』に気をつけて ー

まず最初に注意点について考えたいと思います。

一言に「ポジティブ」といってもかなり漠然としていてイメージを掴みにくいと思いませんか？？ 実はここに「ポジティブ」になれない隠れた『罨』があるんです。

↓↓ ちょっと次の言葉を考えてみてください ↓↓

「ポジティブにいこう！」

「ネガティブになるな！」

「やれば大丈夫！」

「君ならできる！」

聞いたことがありますか？もしかしたら実際にこんな声をかけられたことがあるかもしれません。

これらは、いわゆる「ポジティブな言葉」です。

このような言葉をぶつけられると「確かにそうなれたら良いな」と感じます。でも、その後、そうなれていない自分に気づいて「がっかり」してしまうことがあります。そんな経験もあるでしょうか？

実は、これでは「ポジティブ」になれなくても当たり前なんです。

先ほどの「ポジティブな言葉」にもう一度注目しますと、、、確かにポジティブです。

でも、よく考えると「なぜ？」とか「どのように？」などの、ポジティブになるためのしっかりとした理由や根拠が含まれていません。

つまりポジティブな「言葉だけが一人歩き」しているんです。

理由や根拠、あるいはやり方というポジティブになるための方法は教えていないのに「ポジティブになれ」という言葉をぶつけ「形だけ」を求めているんです。それではポジティブになれなくても当然です。

これはちょうど、小さな子供に自転車だけを与えて「うまく乗ってみろ!」「諦めるな!」「君ならできる!」と声をかけているようなものです。子供が自転車にうまく乗れなくても当然ですよ。

同じようなことが「ポジティブな言葉」によって求められていることがよくあります。ポジティブという形だけを言葉によって求めるんです。すでに考えたように、できなくても当然なんです、形が求められているので、ポジティブになれていない、つまり形ができていないと叱られたり責められたりすることがあります。

例え、叱られたり責められたりすることがなかったとしても、自分自身が「ポジティブにならなければいけない」というプレッシャーを感じて、責められているように感じるということが起こり得ます。

これが繰り返されると「自分にはもうできない」「自分はポジティブにはなれない」と諦めてしまいます。つまり「ネガティブスパイラル」に入り込んでしまいます。

これが「ポジティブという言葉の『罨』」です。

それで、まず最初の段階として、理由や根拠のない「ポジティブという言葉の『罨』」にはまり、自分を追い込んでしまわないように気をつけましょう♪

## ー ポジティブメンタルを作れる理由や根拠を知ろう ー

では実際にポジティブメンタルを作るためにはどうしたら良いでしょうか？これには、きちんとした理由や根拠が必要です。

メンタルカウンセリングやコーチングの手法はたくさんあり、それぞれに特徴や効果があります。クライアントがどのようなカウンセリングやセラピーを受けたいかという好みもあり、自由に選べると思います。

ただ、いずれの場合にも、クライアントがしっかりと納得して取り組むことのできる理由や根拠が必要です。なぜなら、そうでないとクライアントがやがて独り立ちをすることが出来ないからです。

「理由や根拠は分からないけど、カウンセリングやコーチングを受けると元気になる。強くなれる」という関係性では依存状態になってしまいカウンセリングやコーチングなしでは過ごせなくなってしまいます。

もちろんそのような関係性を望んでいればそれも良いと思います。でも、そうでなければ、カウンセリングやコーチングは理由や根拠を持って行うことがとても重要です。そして、クライアントがそれをしっかりと理解することも大切です。そうすることで確実に前に進んでいることを実感できるようになります。

それで今から受けようとしているカウンセリングやコーチングがなぜ効果があるのか？その理由や根拠を確認してから受けられることをお勧めしたいと思います。

では、Lienのカウンセリングやコーチングはどのような理由や根拠で効果があるのでしょうか？

# ー 脳に継続的な刺激で「新しい思考の習慣」を開発する ー

## ～ 主役はシナプス ～

Lienのカウンセリングやコーチングでは、クライアントの抱える問題に対して、前向きな思考を繰り返す、「新しい思考の習慣」を刺激・開発して「脳内に新しい思考回路」を作っていくことを目標にしています。

どういふことか説明しますね。

ちょっとだけ脳のお話をします。色々説明が必要なので長くなってしまいます。少し難しいと感じたり、長い文章を読むのは面倒だとお感じでしたら、後に出てくる絵と説明だけでもご覧になってイメージを掴んでいただけたらと思います。

私たちの思考や感情は『ニューロン(神経細胞)』同士が『シナプス』と呼ばれる接合部位(ざっくりと理解するのに、ニューロンの端っこと思っても良いかもしれませんが)で繋がることによって生じます。【ニューロン → シナプス → ニューロン】と繋がるイメージです。ここを電気信号が通過する時に思考や感情が生じると言われてています。

シナプスはニューロン同士の橋渡しの役目をしています。これは、高速道路のジャンクションとかハブ空港などをイメージしてもらったら分かりやすいでしょうか？ジャンクションやハブ空港は、やってきた車や飛行機を別の場所に行けるよう繋いであげます。同じようにシナプスも、ニューロンを通じてやってきた刺激をどこか別のニューロンのところに繋いであげる役目をしています。このシナプスが繋ぐ場所を、新しく開発することで「新しい思考回路」を作っていくことができます。

さて、この「新しいシナプスの繋がり・思考回路」を作るのに役立つ「シナプスの特徴」についてお話しますね。

『シナプスは、何度も同じ刺激を繰り返すと、その通り道が安定して定着する』という特徴があります。つまり、脳に何度も同じ情報という刺激を与え続けると太いシナプスの通り道ができるということです。いわば脳の中に高速道路や主要航空路のような、使いやすい太い通り道ができるようなイメージです。

さて、私たちが気づいているかどうかは別にして、私たちの脳内には、生まれた時から何度も同じ刺激を受けシナプスが安定した太い通り道が作られています。それは、育った背景や環境の「価値観という刺激」からつくられたものです。私たちはこれまでにそれを「何度も繰り返し受けて」きました。

例えば、「お昼ご飯は12時」とか「寝る前に歯を磨く」などがそうです。この価値観は、私たちの考え方や感じ方の中に自然と染み付いているように思いますが、実はこれまでに、家庭や社会から何度も何度も同じ情報の刺激を受けてきたので、脳内に定着した価値観なんです。

もしも、生活してきた家庭や社会が「お昼ご飯は14時から」という価値観だったら、それが脳内で定着して当たり前のもので違和感なく受け入れていたと思います。

同じように、私たちは幼い時から、家庭や社会から何度も繰り返し「価値観」という情報の刺激を脳に受けてきました。その結果安定したシナプスの繋がりである『特有の考え方や感じ方』という『価値観』が脳に作られています。

※ もちろん、もともと生まれ持った脳の構造や性格が影響することもあるので一概には言えませんが、私たちの考え方や感じ方は基本的にこのように出来上がっています。

私はこの繰り返し与えられてきた価値観という刺激を「教育」と呼んでいます。今の私たちの脳には、家庭や社会によって「教育」されてきた価値観が定着しています。その「教育」で出来上がった価値観というシナプスの繋がりには高速道路や主要航空路のように太く安定しているので、私たちは基本的にまた自然にそれに基づいて考えたり感じたりします。

この「教育」されてきた価値観には素晴らしいものがたくさんあります。でも残念ながら、中には良いとは言えない価値観が含まれていることも多々あります。

例えば、「〇〇すべき」「〇〇できていないとダメだ」とか「私が悪い・私のせい」「あなたのせい・人のせい」など、自然とネガティブに考えたり感じたりする傾向があるかもしれません。

これはほとんどの場合、これまでの「教育」の結果です。つまり、大変残念なことですが、ネガティブなことを考えたり感じたりするような情報や価値観を脳に刺激として何度も受け続けて「教育」されてしまったんです。

ちょっと込み入った話になりましたが、ここまでの、「これまでの環境という教育」によって私たちの脳は繰り返し刺激を受け安定したシナプスの繋がりを生み出して、今の「価値観」を脳の中に定着させた。ということまで理解していただけたでしょうか？？

それにはポジティブなものもネガティブなものも含まれています。

さて、ここからが本題です。

ちょっと立ち止まって考えてみたいのですが、次の質問をどう思われますか？

継続的な刺激という「教育」を脳に受けて今の考え方や感じ方が作られたのであれば、逆に、ポジティブな刺激を継続的に脳に与えることができれば、脳を「再教育」することができるのでは？？結果として、脳内に新しいシナプスのつながりを生み出し、ポジティブな考え方や感じ方という『新しい価値観』を定着させることもできるのでは？？

理論上では十分可能だと思われませんか？確かに可能なんです。考え方や感じ方は脳にポジティブな刺激を継続的に与えることで変えていくことができるんです。



Lienのカウンセリングやコーチングでは、こうしたことを行って「脳内に新しい思考回路を開発」することを目標にしています。

しかも単に、脳に継続的に刺激を与え続けるだけではありません。脳の働きに効率的にアプローチすることで最大限の成果を狙います。今度はそれをお伝えしますね。

もう一度脳の話に戻りますね。

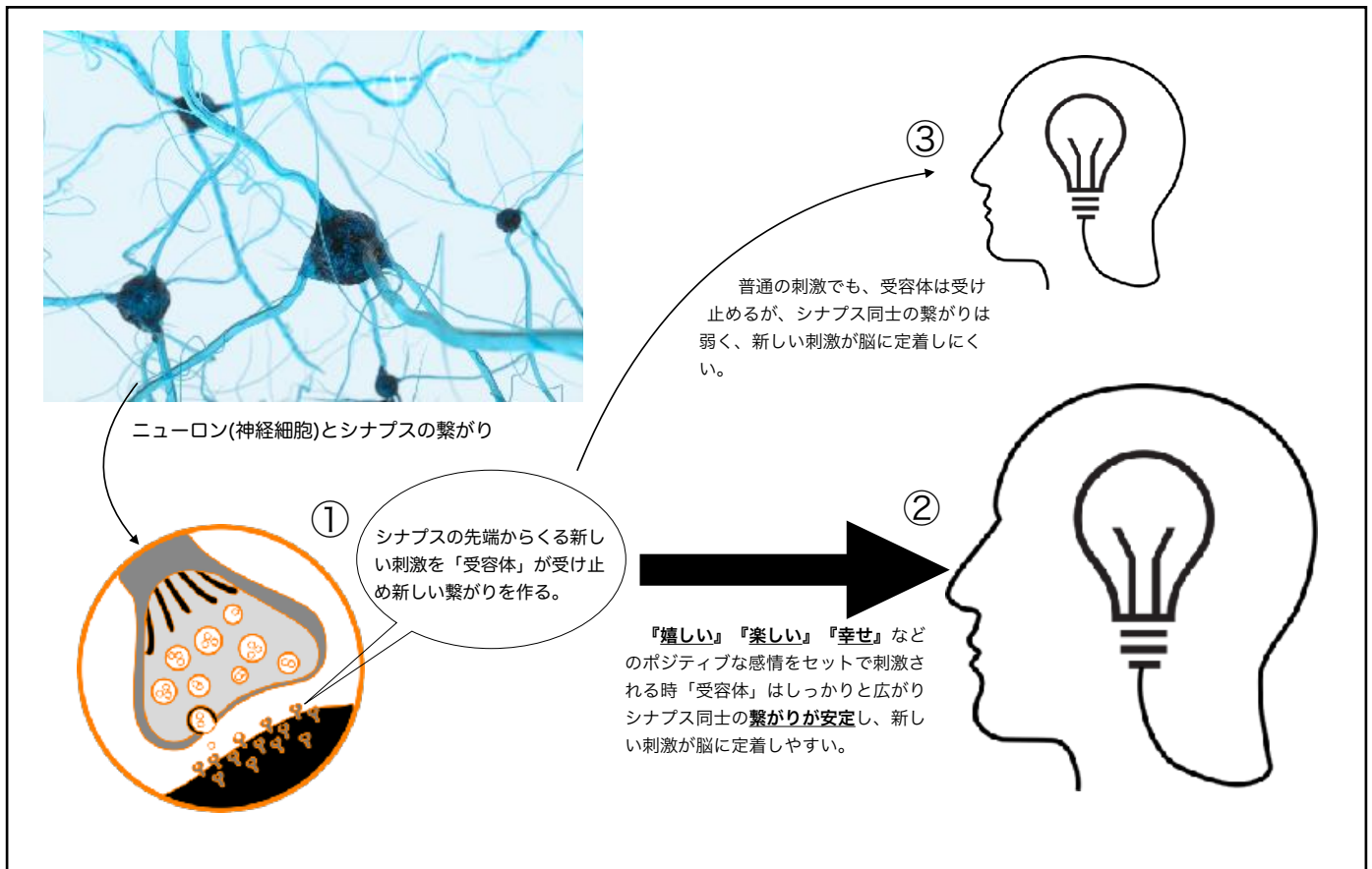
さっき考えたように、私たちの思考や感情は『シナプス』がニューロン同士を繋げることによって生じます。あるシナプスが新しいシナプスと繋がる時には「受容体」と呼ばれる受け皿あるいはゲートのようなものに刺激が伝わります。この「受容体」を通して新しい考え方や感じ方が脳内に定着します。

この「受容体」には面白い特徴があるようです。

「嬉しい」とか「楽しい」とか「幸せ」というポジティブな感情を伴った刺激を受けると、「受容体」のゲートはしっかりと開いて、シナプス同士の繋がりを強くするようです。つまり新しい刺激をポジティブな感情とセットで脳に与えると(それも継続的に与えるなら)新しい刺激はシナプスの強いつながりを生み出して「再教育」としてしっかりと脳に刻まれ安定・定着するということなんです。この「受容体」の特徴を利用するなら効率的に脳の「再教育」を行えます。

まとめると、脳の「再教育」によって新しい考え方や感じ方を身につけます。それは「ポジティブな考え方や感じ方という新しい刺激を繰り返し脳に与えて行います。その際、ポジティブな感情をセットにすることで「受容体」のゲートを最大限に利用します。そのようにして効率的に新しい思考回路を開発していくことができます。

イメージするために次のページの絵と説明をご覧ください。



①脳内の新しい繋がりには「受容体」を通してシナプス同士が情報をやり取りすることで生まれます。こうして「脳内に新しい思考回路」が出来ます。

②「受容体」に『嬉しい』『楽しい』『幸せ』など、ポジティブな感情をセットにして刺激を与えると、シナプスの繋がりは安定して、新しい刺激が脳に定着しやすくなります。絵で太い矢印「→」で表されています。脳内の閃きが大きいですね。

③逆に、ポジティブな感情の伴わないいわゆる普通の刺激を「受容体」に与えても繋がりは弱く、新しい刺激は脳に安定しにくくなってしまいます。絵で細い矢印「→」で表されています。脳内の閃きは小さいですね。

こうして脳の働きを上手に利用すると、②の太い矢印「→」のように最大限の成果を狙った脳の『再教育』をすることができます。

Lienのカウンセリングやコーチングではこの脳のポジティブな作用を利用して「新しい思考回路」の開発を行っていきます。

## — どんな「教育」をしたら良いの？ —

脳を「再教育」することで、ネガティブな考え方や感じ方からポジティブな考え方や感じ方に変えていけることが分かりました。

では、どうすれば効果的に脳を「再教育」していけるのでしょうか？？ここからは具体的な方法を取り上げますね。

### ①【行動認知療法】を活用する

「行動認知療法」という言葉を知ったことがありますか？

悩みや原因に対して行動面と認知(意識)面の両面からアプローチして改善するという方法です。

●「良いことをとにかくやってみる(行動)」ことで、問題の解決や改善に向かって努力している実感や成功体験を生み出します。

●「これまで考えたことのない方向から物事を考えてみる(認知)」ことで、意識改革をしてポジティブな考え方や感じ方を身につけていきます。

この「行動 ⇄ 認知」という構造を同時進行で行うことで効率的にポジティブなメンタルを作ることができます。

### ②【反復】する

●さまざまな角度から、行動認知療法を繰り返すことで、脳にポジティブな刺激を与え続けます。そのようにして新しい「行動パターンや思考・感情パターン」を脳内に安定させ定着させることを狙います。

### ③【成功体験】を重ねる

●「やってみたら上手くいった」「褒められた」「受け入れられた」「頑張った良かった」など、解決や成功の体験をすると、脳からはオキシトシンやドーパミンが分泌されます。これは脳を「幸せ」と感じる状態にします。『成功した』という体験をすると、脳内には「幸せ」「嬉しい」という喜びの感情が起こります。「受容体」がしっかり開き刺激が定着します。

小さな成功体験を繰り返すことで、「また成功したい」とか「前向きな努力は報われる」とか「逃げ出さないで向き合うことには価値がある」など、自尊心や自己肯定感を強化しながらポジティブになっていくことができます。

この3つの方法全てを上手に取り入れ、ポジティブな刺激を与え続けることで、効率的に脳を「再教育」していくことができます。

よりイメージしやすくするため1つの事例でケーススタディしてみましょ♪

例えば、

「『ごめんね』ではなく『ありがとう』を使うように意識する」という目標で脳の再教育に取り組むことができます。

私たち日本人はとかく「ごめんね」「すいません」を使いがちです。また「ごめんね」「すいません」を使うことにはそんなに違和感や抵抗がありません。なぜなら「ごめんね」「すいません」を使うことは一般社会に美德として浸透しているからです。つまり私たちは「ごめんね」「すいません」を使うように「教育」されているんです。なので、特別に意識せず生活していると、なんとなく「ごめんね」「すいません」をたくさん使います。でも、次でも考えますが、一般社会で普通に浸透している価値観ですが、決してポジティブなこととは言い切れません。

では、レッスンしてみましょ！

## ①【行動認知療法】

●**認知**：『ごめんね』は、ネガティブなことに注目させる言葉です。例えば、「困らせてごめんね」「話を聞かせてごめんね」と言うとき。一見丁寧ですが「私はあなたを困らせた」「私はあなたに話を聞かせてしまった」という『迷惑をかけた』というネガティブな刺激を脳に与えることになります。

一方『ありがとう』は、ポジティブなことに注目させる言葉です。「一緒に悩んでくれてありがとう」「話を聞いてくれてありがとう」と言うとき。これは「自分には一緒に悩んだり話を聞いてくれたりする友達がいる」「助けてもらって嬉しかった」など、自分の価値や友達の良い面に注目することができ「幸せ」と感じるポジティブな刺激を脳に与えることができます。

●**行動**：『ありがとう』を意識的に使うようにすることで、ポジティブな行動パターンを身につけます。ポジティブなことを頑張っているという実感や実際に使うことで成功体験を生み出して「幸せ」と感じやすくなります。

## ②【反復】

●意識的に何度も「ありがとう」を使うことで、継続的に脳に「幸せ」を感じさせるポジティブな刺激を与えることができます。また行動パターンや思考・感情パターンがポジティブになるので「幸せ」という気持ちを感じやすくなります。それにより脳はポジティブに「再教育」されます。

## ③【成功体験】

●「ありがとう」を使うことができた時に「ポジティブなことができた」という成功体験をすることができ、脳は「幸せ」と感じることができます。また成功体験をすると「またありがとうを使いたい」と思えるようになり脳にポジティブな刺激を与える良いサイクルを生み出すことができます。

【結論】：「ごめんね」ではなく「ありがとう」を使うように意識しているなら、脳はこれまでの「教育」からポジティブに「再教育」されます。これを継続することで私たちの脳には「『**シナプスの強い繋がり**』『ありがとう』の**高速道路**」ができます。そのような脳ができると、私たちの考え方や感じ方・行動は自然とポジティブになっていきます！

ぜひ『ありがとう』を生活の中で意識的に使ってみてくださいね！

このように、ポジティブな刺激を脳に継続的に与えることで、私たちはポジティブ脳、そしてポジティブメンタルを作っていくことができます。コミュニケーションスキルを改善していくことができます。これは必ず行うことができます！

ぜひ、自分を信じて、また自分の脳の素晴らしさを信じて  
前向きに取り組んでいきましょう♪

さて、最後にもう一つだけ大切なことを伝えさせてください。

この本の中で考えてきたように、ポジティブメンタルは必ず作ることができます。ただ、それは1回2回とか数日など、短い時間で作れるものではありません。長い時間をかけて「教育」されてきたこれまでの思考回路はしっかりと定着しているので、それを変えていくのもやはり時間がかかってしまいます。ですので、取り組み始めても最初のうちはうまくいかなかったり失敗したりすることもたくさんあると思います。もしかしたら「頑張ろうと思ったけど、できないからもう諦めよう」とか「自分には無理」とか「こんなことしていても無駄ではないか」と感じることもあるかもしれません。誤解を恐れずに言うと、そのような気持ちを感じることは**必ずあります**。

でも、私たちの脳を「再教育」してポジティブメンタルを作ることは**必ずできます**ので、**諦めないで**いただきたいと思います。

この点でポジティブな面をお伝えすると、先ほど話したように「**受容体**」は「**嬉しい**」「**楽しい**」「**幸せ**」というポジティブな感情が伴う時、しっかりとゲートを開いて繋がります。これは、ポジティブな刺激を与え続けるなら**かなり早いスピードで脳に『新しいシナプスの繋がり』を生み出したりや脳の『再教育』を行ったりできる**ということを意味しています！**ポジティブ脳を作るのに必要な時間はそんなに長くありません**！ですから、例え失敗したとしても、どうかポジティブメンタルを作ることを諦めないでくださいね！前に進もうと努力しているだけですでにポジティブなんです！

でも、もしかしたら「一人で頑張るのは難しい」とか「どうしたら良いか分からない」など、一人でポジティブメンタルを作ることについて不安を抱えていらっしゃる方もおられるかもしれませんね。必要であればストレスケアルームLienで喜んでお手伝いできますので、遠慮なくご相談ください。

あなたの味方になり、あなたの気持ちに寄り添いながら、精一杯お手伝いさせていただきたいと思います。