

## 人はなぜ悩むのか？

私たちは、みんな、悩む。

悩むと、苦しくて辛くなることもある。

悩みがない人生があったら、どんなにすばらしいか、と思う人もいるかもしれない。

そもそも、人はなぜ悩むのか？

「悩む」の正体がわかると、もしかすると、今よりもちょっと楽になれるかも。

では、人はなぜ悩むのか？

その答えの1つは、「人は他の動物よりも知能が発達しているから」

なぜ知能が発達していると悩むのか？

知能が発達していない動物は、今のことしか考えられなくて

「未来」や「過去」のことを考えることはできないんだ。

反対に、知能が発達している人間は

「未来」や「過去」のことを、よく考えることができる生き物なんだ。

## 人はなぜ悩むのか？

人が「未来」や「過去」のことを考えるようになったのは  
大昔に生きのびるためでもあり

「過去の失敗を覚えていて、次は繰り返さないように考える」ことや  
「未来のことを想像して、計画を立てる」ことで  
他の動物よりも、長生きしてきたんだ。



冬になったら食糧がなくなって死んでしまうから  
食べ物を保管しておく  
(未来のことを想像して計画を立てる)

でも、「未来」や「過去」を考えることこそが悩みを生み出す種でもあって...

## 人はなぜ悩むのか？

悩みの正体の多くは

「未来にこんな悪いことが起こるのではないかという不安」だったり  
「過去にあった嫌な出来事を思い出して落ち込む」だったりする。



動物が悩まないのは、「未来」も「過去」も考えることができないから。  
動物は、今、目の前のことだけしか考えられないから、悩まない。

つまり、今、目の前のことに集中できれば、悩むことはない。



ライオンは目の前の獲物のことしか考えない

## お悩み解決のススメ

悩むことをへらすためには  
今、目の前のことに集中することにくわえて  
未来の楽しいことを考えるようにすることと  
過去の楽しい記憶を思い出せるようにすること。

それがとっても上手なのは、実は子どもたち。

例えば小学生の男の子。

授業中は早く休み時間にならないかなーと未来の楽しいことを考える。

休み時間はドッジボールをして、楽しい時間を過ごし

楽しかった思い出とともに教室に戻る。



本当は授業に集中しないとね



今をめちゃくちゃ楽しむ



亮冥した思い出にひたる

## お悩み解決のススメ

悩みとどう付き合うかを考えた時に  
悩みの原因自体をなくしたり減らしたりすることは簡単にはできないし  
自分の努力ではどうにもならないことがある。  
でも、自分の考え次第で、頭の中で悩む時間を減らすことはできる  
という考え方がとても大事なんだ。

実は身近なところで私たちはそれをやっていたりする。  
例えば「未来の悪いことではなく楽しいことを考える」では…



金曜日の仕事のこと（未来の悪いこと）よりも  
土日の休みのことを（未来の楽しいこと）を考えることで  
「今日の仕事行きたくないなー」と悩まなくなる。

# お悩み解決のススメ

頭の中で悩む時間を減らすためにできることを考えてみよう。

過去の楽しい記憶を思い出す



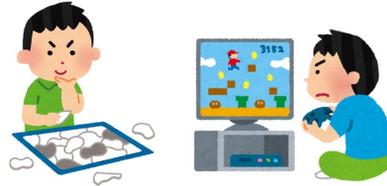
ポジティブな感情を思い出す  
きっかけとなるものに触れる  
(手紙・メール・写真など)



今、目の前に集中する



マインドフルネス的考え方  
没頭できる何かをする  
グラウンディング



何かに集中することで、悩みの  
原因を見ないようにする

未来の楽しいことを考える

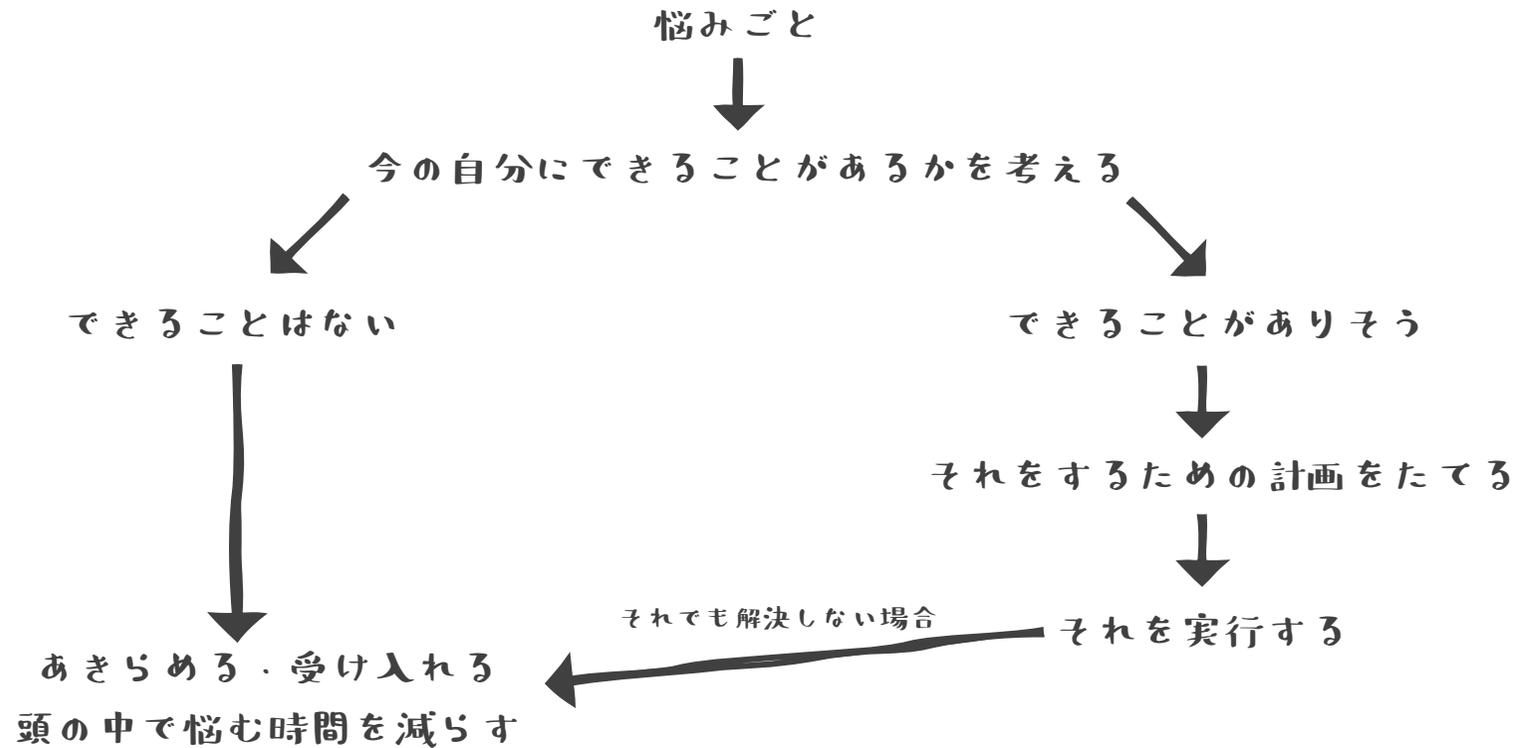


楽しい予定をたくさん作る  
ポジティブな未来に注目する  
妄想する



# 悩みとの付き合い方

何か悩みごとが頭の中に浮かんだ時、その悩みのタイプによって、何をしたらいいかが変わってくるから、悩みのタイプを整理する、ということが大事だったりする。



コントロールできないことには  
悩まない。が重要！

## 悩みとの付き合い方

悩みごと

背が高い人がうらやましい！  
背が高い人を見ると落ち込んじゃう。

今の自分にできることがあるかを考える

できることはない

身長はどうにもならない

あきらめる・受け入れる  
頭の中で悩む時間を減らす

牛乳飲む??

できそう

それをするための計画をたてる

それを実行する

それでも解決しない場合

コントロールできることだけに  
全力をそそげ！

# 悩みとの付き合い方

悩みごと

成績が悪すぎ...このままだと  
高校受験がヤバい！



今の自分にできることがあるかを考える



できることはない



あきらめる・受け入れる  
頭の中で悩む時間を減らす



できそう



それをするための計画をたてる



それを実行する



それでも解決しない場合

勉強する！

どの教科から始める？  
いつやる？塾に行く？

★やる気が全く出ない、はまた別の問題なので  
それはそれで別に対策を考える