

## 悩みとどう付き合うか

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。

残念ながら、悩みがない人生はない。

まわりから見ると、全然悩みなんてなさそうに見える人でも

絶対に悩みは持っているもの。

悩みがなさそうに見える人は、悩んでいることを人に言っていないだけ。

すごく幸せそうに見える芸能人の夫婦が突然離婚したり

すごくキラキラ輝いて見える芸能人が突然自殺したりするのは

それは、私たちが見えていないところで、たくさんの悩みを抱えていたから。

だれもが苦しむ「悩み」とは何なのか、その正体を知ること

今よりも少しだけ「悩み」が減ったり

悩むことがあっても、そのことで苦しむ時間は減らすことができる。

「悩み」がない人はいないけど、「悩み」と上手に付き合っている人はいる。

悩みとの上手な付き合い方を、いっしょに考えていこう。

## 「悩み」とは何なのか？

「悩み」には大きく分けて2つある。

1つは、だれもがいっしょの悩みごと。

もう1つは、人によって悩む人もいれば、悩まない人もいる悩みごと、  
言いかえると、人によってかわってくる悩みごと。

どういうことかと言うと ...

 だれもがいっしょに悩みごとの例  
人 .....



大きな地震が起きて、家がくずれてしまい ...



住む家もなくなってしまって  
これからどうしたらいいのだろう ...

これは、だれもがいっしょの悩みごと。  
だれが経験しても、同じように悩むこと。

# 「悩み」とは何なのか？

**例** 人によってかわってくる悩みごとの例  
人 .....

友だちと遊園地に行きました。その日は

「新しくできたジェットコースターに絶対に乗りたい！」と思っていました。  
けれど残念なことに、その日は、そのジェットコースターは点検中ということで  
お目当てのジェットコースターには乗れませんでした。  
でも、他のアトラクションにはたくさん乗ることができました。



ジェットコースター乗れなかったのは  
残念だけど、たくさんアトラクション  
乗れたし楽しかった！



Aさん

新しくできたばかりなのに  
点検中なんてありえない！  
もう最悪なんだけど！



Bさん

同じことを経験しているにもかかわらず、Aさんは「楽しかったー！」という気持ちになり、  
Bさんは「なんかがっかり...」という気持ちになる。これが人によってかわる悩みごと。

# 「悩み」とは何なのか？

なぜこのようなちがいが生まれるのかというと...



Aさんは、乗れなかったジェットコースターのことは「まあ仕方ないか」と流し、他の楽しかったことで頭の中をいっぱいにする



ここにロックオン



Bさんは、楽しかったことがたくさんあったことに気づけず、乗れなかったジェットコースターのことだけを考えてしまい、悩んでしまう

良かった出来事よりも、悪かった出来事だけに注目してしまうことを「マイナス思考」とか「プラス面の無視」などとよび、「考え方のクセ」と言ったりする。この「考え方のクセ」に気づいて、なおしていくことで、悩むことを減らしたり、悩む時間を少なくすることができる。

## 悩みやすい性格の人へ

「悩み」の正体の1つは、その人の考え方によるところが大きく、同じ出来事であっても、それを気にする人と気にしない人がいる。出来事そのものは変えられないけど、考え方を変えることなら、毎日トレーニングすればできること。



「ジェットコースターが点検中」という出来事は変えられないけど、その出来事について「まあ仕方ないか」「そういうこともあるか」と考えられるようになることが大事。悩みと上手に付き合える人は、そういう考え方ができる人のこと。