

## 第3章 感情と思考の本当の関係とは？

第2章では  
【あなたの未来は大丈夫？ネガティブ思考が怖い理由】  
をお伝えしました。

読んでいて、  
心が重くなったかもしれませんね…

しかし、残念ながらこれが現実なんです。

でも大丈夫です！  
ネガティブ思考は克服できますから！安心してください♪

さて今回から《実践編》です！！

まずは、マインド再構築メソッドの基本となる考え方をお話します。

この概念を理解することで、  
今まで把握できなかった自分の心の中を分析できるようになりますし、  
自分の心の動きが手に取るようにわかるようになります！

## 第3章 「感情」と「思考」の本当の関係とは？

あなたは  
「感情をコントロールしたい」と思ったことはありませんか？

「感情は自然とわいてくるものでしょ！？」  
「できたら苦労はしないよね！」

なんて、思っているかもしれませんね。

では、  
もし、「感情」をコントロールできるとしたら…  
どうでしょうか？

きっとイライラすることも無くなるし、  
感情に振り回されることがなくなると、ラクですよ

感情は、．．コントロールできるんです！

ただし、感情を【直接】コントロールする！

のではなく、**思考をコントロールする！**

ことで、できるんです！

「感情と思考ってどう違うの？」という方もいるかもしれませんね

では、解明していきますね！

まず「感情」と「思考」が発生するメカニズムなんですが、

**「外部刺激」⇒「感情」⇒「思考」**

となっています。

「外部刺激」というのは、いわゆる五感で感じる刺激のことで

具体的には、

- ・両親、兄弟の言葉、教え、行動
- ・学校の先生の言葉、教え、行動
- ・友達の言葉、行動
- ・上司、同僚の言葉、行動
- ・何らかの事件、事故

などが挙げられます。

そして、この外部からの刺激によって、「感情」が作られるのです。

例えば

上司から訳の分からないことで怒られた（＝外部刺激）

↓

ムカつき（＝怒りの感情）

↓

「この人、訳の分からないことで怒ってきて最低！！」（＝思考）

という流れになるわけです

ほっておけば、そのムカツキはエスカレートしていってしまいます

これを、【意識的】に思考を変えることをしてみると

「この人！最低！」を変え

例えばですが

「そっか！私ができるように説明していなかったから、きっと上司は勘違いをしてるかも！ちゃんと説明しよう！」

に変えたら、どうでしょう？

ムカツキは治まると思いませんか？

このように

### **「感情」と「思考」は別もので**

思考を意識的に変える⇒コントロールすることで

「感情」もちゃんとコントロールできるのです

実際、「感情」と「思考」は、ほぼ同時に発生するので、別のものだという意識をしておかないと、「一体化」したものと無意識で認識してしまいます。

一体化した認識のままでは、意識的に「思考をコントロールする」ことができないのです！

ココ、重要ポイントです！！

ここで、私たちが考えたり感じたりしている場所「脳」の構造からもみてみましょう！

「感情」は、脳の中心奥深い部分にある「扁桃体（へんとうたい）」がつかさどっています。

「思考」は、脳の前方、つまり額のすぐ裏の部分にある「前頭前野」がつかさどっているのです。

このように、脳の構造上でも、まったく違うところで処理されているのです。

そして、実は、普段気がつかないだけで  
私達はなにげなく  
「感情」と「思考」をうまく使っているのです

例えば、気分がふさいでいるときでも、

楽しいことを考えてみると、自然と気分が良くなってくることはありませんか？

これがまさに、「思考」を意図的に使って、「感情」を変えているんですよ♪

### **「思考」⇒「感情」です**

多くの自己啓発セミナーでは、【感情をコントロールする】

ということをうたっていますが、

実は「感情」を直接コントロールするのではなく、

### **「思考」をコントロールすることで、「感情」が変わる！**

ということなのです。

だから

「感情を変える」には、「思考」にフォーカスすべきなのです。

さて、この「思考」なんですが、  
実はとてもやっかいなことがあります。

それは. . .

**【思考は癖】になる！** ということなんです。

例えば、前に例で出したように

「外部刺激」= 上司に叱られた

「感情」= ムカツク

「思考」= この人最低！

という関連をしたとします

一度こう感じてしまうと、  
何度も同じ「感情」と「思考」を繰り返してしまう

ということなんです。

さらに脳の性質の 1 つとして【一般化】という機能があって、

似たような場面に出くわすと、同じ「感情」と「思考」が作り出されてしまうのです。

つまり

外部刺激が繰り返されることによって、どんどん強化されていってしまうわけです。

これが、

- ・思考の癖
- ・思考のパターン
- ・思考の習慣

などといわれるものです。

この Web 講座では「**思考の癖**」として話していきますね。

要するに人が考える「思考」というものは

すでに「癖」になっていて、

毎日毎日、何年も何十年も、同じ「思考」を繰り返している

ということなんです。

結局、ネガティブ思考というのは、「悪い感情」が作った

**ほとんど意味のないただの【思考の癖】** なのです！

だから

ネガティブ思考の克服とは、  
この好ましくない【思考の癖】を  
変えていくことが大きな作業の 1 つとなります。(^^)

「癖」なら何とか直せると思いませんか？

「悪い思考」が出てきたら、  
意識をして  
好ましい「良い思考」に置き換えればいいのですから♪

ただ  
もう少しマインドを変えなければならぬところがあるのです  
その変化を阻む秘密が、心の中には存在しているのです

これについては、次からの Web 講座の中でお話していきますね。

では第 3 章のポイントです！

\*\*\*\*\*

「感情」と「思考」の本当の関係とは？

- ・「感情」と「思考」は別のものである。
- ・「感情」を変えるには直接「感情」をコントロールするのではなく「思考」をコントロールすることで、変えることができる！
- ・思考はただの「癖」である！

\*\*\*\*\*

そして今日実践していただきたいことは、

- ・「感情」と「思考」を別のもので自分の中にイメージを作る。
- ・「思考」だけを変えることを意識してみる。

です。

まずはやってみてください

【第3回目のアウトプットです】

感想・気づき・質問その他ご自由に  
【アウトプット】してください！

(文章をうまく書こうと思わなくても大丈夫です！)

アウトプットは、HPのメールフォームかLINE@のトークから、お願いします

お待ちしております(^\_^♪

次は

【第4章】

あっという間に落ち込みから抜け出す方法  
です

<https://sachiko->

[mind.jimdofree.com/%E7%84%A1%E6%96%99%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E3%81%AE%E3%81%94%E6%A1%88%E5%86%85/%EF%BC%94%E3%81%82%E3%81%A3%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%86%E9%96%93%E3%81%AB%E8%90%BD%E3%81%A1%E8%BE%BC%E3%81%BF%E3%81%8B%E3%82%89%E6%8A%9C%E3%81%91%E5%87%BA%E3%81%99%E6%96%B9%E6%B3%95/](https://sachiko-mind.jimdofree.com/%E7%84%A1%E6%96%99%E8%AC%9B%E5%BA%A7%E3%81%AE%E3%81%94%E6%A1%88%E5%86%85/%EF%BC%94%E3%81%82%E3%81%A3%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%86%E9%96%93%E3%81%AB%E8%90%BD%E3%81%A1%E8%BE%BC%E3%81%BF%E3%81%8B%E3%82%89%E6%8A%9C%E3%81%91%E5%87%BA%E3%81%99%E6%96%B9%E6%B3%95/)