

## 第5章 落ち込む状況を作らない方法とは？

第4章では、  
ネガティブ思考で落ち込まない、  
または、あっという間に復活する方法として

### 【あきらめる】

ということをお伝えしました。

私は、マインドを変える上で、

いい意味での「**あきらめ**」は最強！！と感じています

必ず実践で

「とにかく自分のすべてをあきらめてみる！」をしてみてください

マインド再構築メソッド「3ステップ」

≪ステップ1≫： あっという間に落ち込み状態から抜け出す方法

≪ステップ2≫： 落ち込む状況を作らない方法

≪ステップ3≫： 不安を乗り越える方法

今回のテーマは≪ステップ2≫です

## 【第5章】 落ち込む状況を作らない方法とは？

あなたが、日々の生活の中で  
ネガティブなことを考えてしまう時って  
どんな場面ですか？

毎日の生活の中で、いろいろな刺激やストレスを  
感じていることと思いますが

私たちに大きな影響を及ぼすのは、

**他人との関わり** ではないでしょうか？

実際、ネガティブ思考の方の悩みに

### **他人が自分をどう思うか気になる**

というものがあります。

普段の生活の中でもこんなことはないですか？

「この人には言いにくいな  
…本当は言いたいけど言うのをやめておこう」

「上司から注意された  
…本当はそうじゃない！  
…だけど反論するとどう思われるか…  
…やめておこう」

そして、何かに取り組んでいるときでも

「新しいことやってみたいけど…  
…周りの人にどう思われるだろう…  
…やっぱり踏み出せない…」

「あの人に勧めてみたいけど…  
…もし嫌がられたら…。気まずくなったらどうしよう。やっぱりやめておこう…」

この思考は、私がネガティブマインドだったころに  
毎日のように頭で考えていたことです。

他の人を気にして「自分の行動を制限」してしまっていたのです。

つまり、  
他の人が、自分の行動基準だったのです！！

**【他人基準】**というわけです。

この【他人基準】で生きていると、

**本来の自分を出せていない**  
という状態です

すると、自分が本当に思っている行動できていないので

どんどん見えないストレスと、  
自分自身に対して納得できない気持ちが  
積み重なってってしまうのです

それも、自分でも気づいていないうちに…

そして、自分が本当はどう思っているのか？ どうしたいのか？  
そんな自分の気持ちがわからなくなってしまうのです

そんな風に、感じていないようで感じているストレスが溜まってくると、身体に不調が現れてくることも！  
身体が、「もう無理だから気づいて～！」って教えてくれている場合もあるのです

そして、この他人基準でいることで

### **自分に自信がない**

という感覚も作られていってしまうのです！

ネガティブ思考の方がよく感じる「自信がない」は  
自分でも作っているといえますね

そして、  
この感覚が、あなたの行動をセーブすることになります

では、自信をつければ行動できるようになるか？

それは…違うのです。

むしろ順番は逆で **行動が「先」なのです**

ネガティブさんは、行動が続かないとか  
行動にブレーキがかかるのに、  
行動って？ と心配になりましたか？

では具体的に、どのように行動したらよいかを説明します

それは、

**【自分基準】で行動することです。**

いいかたを変えると

**自分の「感情」にしたがう**

ということです。

自分が

- ・やりやいことをやる
- ・やりたくないことはしない
- ・言いたいことは言う
- ・言いたくないことは言わない
- ・食べたいものは食べる
- ・行きたいところは行く
- ・自分が好きなことをする

・他の人の言葉や、相手はどう感じるか？よりも自分の判断を重視する など

素直に、「感情のまま」に行動することです。

少し具体的にいうと、

職場で、「その人のためには言ってあげたほうがいい」と思うこと  
だけど、ちょっと厳しいことなので、  
相手が嫌な思いをして、自分が嫌われてしまうかもしれない。」

と思ったとします。

この場合、

「その人のためには言ってあげたほうがいい」  
というあなたの考えを重視して、言ってあげることが【自分基準】の行動です

一方で、

「言ったら自分が嫌われるかもしれない」  
という考えで、相手の反応を重視し、言わないのは【他人基準】の行動になります

他にも

本当は参加したくない（自分の気持ち）のに  
誘われたから、断ると申し訳ないから参加する（他人基準）…とか

よくやっていますか？

でも、

**【自分基準】で選択をして行動をしていくと  
自分に対する納得感が積み上げられるので  
自然とネガティブ思考が減っていきます**

そして、いつの間にか、自分に対する自信も、  
ついていってしまうのです。

ただ！

「自分の感情にしたがって生きましょう！」というようなことは  
他の自己啓発やメンタル系でも言われていることですね。

それができないのが、ネガティブ思考の方だったりもします

「それって自分勝手な人になってしまうよね！？」  
「私は自分勝手な人にはなりたくないんです！」  
「できたらいいのもわかるけど、やっぱり怖くてできない」とか

ネガティブな人は、  
常々自分の意見を言わず、人に合わせている方が多いので、

**【自分を出す = 自分勝手】**

と考える人が多いです。

しかし、自分を出すことは自分勝手とは違います。

そして、すべての場面で自分を出せるわけではありません。  
相手との関係や状況によっては、自分の意見を出さない方がよい場合もあります。

そうした場合でも、

「自分の意見、気持ちは〇〇だ！」  
「でも、ここでは出さないでおこう！」

というように、  
「意図的に出さない判断」をするのです。

たとえそれが、「怖くて出せなかった」という場合でもです。

それで OK なのです。

大切なのは

**自分の「感情」「気持ち」をハッキリと認識すること** です。

自分が、どう感じているか、どんな気持ちなのかを、  
自分でしっかりと認識できていればいいのです。

行動できなかったことをマイナスに考える必要はありません。

自分の感情を把握できたことが、自己肯定感につながっていくからです。

- ・感情・気持ちを把握すること
- ・行動すること

は別で考えてください。

このように、今までの  
【他人基準】で自分の行動を決めるのではなく、

【自分基準】で判断をすることを意識してみてください。

それだけで、他人の目を気にしなくなりますし、  
それだけでネガティブ思考の出てくる回数は激減するはずですよ。

**私が伝えたい「自分軸」とは、  
この自分基準ができるようになることです。**

自分が心地よい選択をできるようになることを言っています

ちまたで言われている「自分軸」とはちょっと違う場合がありますので  
お気をつけください。

この自分基準の効果は

不思議と「人間関係」にもいいことがおこります

- ・職場の人間関係が円滑になった
- ・人から好かれるようになった
- ・夫婦関係がよくなった
- ・友達と今まで話せなかったことが話せた

あなたの周りも変わってきます♪

ぜひ試してみてください

今回のポイントです！

\*\*\*\*\*

落ち込む状況を作らない方法とは？

- ・【他人基準】ではなく【自分基準】で行動すること！
- ・【自分基準】とは、自分の「感情」にしたがうこと！

\*\*\*\*\*

今回の《実践》です。

・自分の感情をその都度しっかり把握しよう！！

これも、おすすめです！

意識するだけです、ぜひやってみてくださいね♪

### 【5回目のアウトプット】

今回の感想・気づき・質問その他、  
ぜひ自由に【アウトプット】してください！

お待ちしております

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

次は

### 【第6章】

「不安」を乗り越えるための思考をコントロールする方法  
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%96%E4%B8%8D%E5%AE%89%E3%82%92%E4%B9%97%E3%82%8A%E8%B6%8A%E3%81%88%E3%82%8B%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AE%E6%80%9D%E8%80%83%E3%82%92%E3%82%B3%E3%83%B3%E3%83%88%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%AB%E3%81%99%E3%82%8B%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%96%E4%B8%8D%E5%AE%89%E3%82%92%E4%B9%97%E3%82%8A%E8%B6%8A%E3%81%88%E3%82%8B%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AE%E6%80%9D%E8%80%83%E3%82%92%E3%82%B3%E3%83%B3%E3%83%88%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%AB%E3%81%99%E3%82%8B%E6%96%B9%E6%B3%95/)