

メンタル管理の柱10

【知識】 感情コントロール力の重要性とは？



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

今回は
感情をコントロールし
穏やかな心で過ごすことが

いかに大切か、ということをお話していきます。

いきなり例え話から入りますが、

「お金があったら幸せ」
と思う人は多いと思います。

もちろん、お金があれば
できることは増えますし

メンタルもいくらか
安定するかもしれません。

しかし現実には、
「お金があっても不幸せな人」

は多いです。

逆に、

「決して裕福ではないけど幸せな人」
もいます。

上記では、お金を例に挙げましたが、

お金を結婚に言い換えても
同じことが言えますね。

要するに、あなたには、

「何かがなければ感じられない幸せ」
を捨ててほしいのです。

その「何か」が
なくなってしまったら消えてしまう幸せ
というのは、偽りの幸せです。

では、一体何が

日々の幸せを決めるのか？

その答えは、
「今日をどんな感情で生きたか」
です。

重要な役職についていて
仮にたくさんお金をもらっている
大企業のお偉いさんでも、

いつも部下を怒鳴り散らし
家族とは喧嘩が絶えず

つねにイライラしている人というのは
ほぼ100%不幸せなわけです。

感情のコントロールが
上手く出来るかどうかは
人生の幸福感に直結します。

特にイライラ感情というのは
一瞬で人間関係を崩壊させる
リスクがあります。

ただ、ここで勘違いしがちなのですが、
「怒り」や「落ち込み」という感情自体は
自然なものであり健全な証拠。

なので、
「イライラしちゃう自分」
「すぐに落ち込んでしまう自分」

を「ダメなんだ…」と
否定しなくてもOK。

怒るべき時は怒っていいんです。

ちなみに僕だって時々イライラしますし、
ショックを受けて落ち込むこともあります。

そんなときは、

「この感情さえも人間らしさなんだな」
と認めてあげてくださいね(^^)

ただ、そこで怒りに
身を任せてしまうと
人間関係は失敗します。

その結果、自分のメンタルが
ダメージを受けます。

わきあがってくる自然な感情を
なくすわけではなく
いかにコントロールするか？

今回そのためのワークを
用意しました。

振り返りのパートで

しっかりと解説しますが、

「メタ認知」と呼ばれるスキル
を育てる第一歩目のワーク。

これを身につけることによる
最大のメリットは

『感情のコントロールが上手くなる』
これに尽きます。

細かなメリットを羅列すると、

- ✓ 嫌な出来事に凹まなくて済む。
- ✓ 人間関係が円滑になる。
- ✓ 人から助けてもらえる頻度が増える。
- ✓ 人当たりが良いと思ってもらえる。
- ✓ 仕事に集中できるようになり、苦痛が減る。

✓他人を攻撃したり自分を責めることがなくなる。

✓自分の心を大切にできるようになる。

などなど…。

思考のトレーニングでもあるので
少し難易度が高いですが、
ぜひ挑戦してみてください。

最初は上手くできなくて当然なので
まずは40点くらいを目指して
やってみてくださいね！