

## メンタル管理の柱2

不安やストレスを手放すには？



■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。

メンタル管理編の最初のトピックは  
「不安対策」について。

不安に支配された状態というのは  
脳や心に大きなダメージとなります。

精神が豊かでないと  
日々の生活において  
充実感や幸福感が感じられず

どんどん沈んだ気持ちになって  
しまいますよね。

そこでこの不安対策を知っておけば  
不安を感じた時にまずどうすればいいのか？  
という方向性がわかるようになります。

心の土台を整える重要な部分なので  
しっかり固めてくださいね。

## ●そもそも不安とは何か？

「明日の仕事が上手くいくか不安だ」

「上司に怒られないか不安だ」

「将来が漠然と不安だ」

いろんな不安の形がありますよね。

ではそもそも不安とは一体何か？

その答えを一言で言うなら、

「ここは危ないから脱出しなさい！」

という脳が発するSOS指令なんです。

不安を感じると怖くなって

布団に入り「どうしよう、どうしよう…」

と悩み続けてしまいたくなりますが、

今いる場所が一番危険なのにも関わらず  
そこにとどまり続けていることが  
かえって不安感を強めてしまう。

これが不安の落とし穴です。

## ●肝心の不安対策とは…？

不安は

「今すぐこの危機的状況から逃げ出せ！」  
という脳からのSOSなので

その指示にしたがい

「動き出してみることに」が  
一番の解決方法になります。

「不安」はよく切れる包丁と同じ。  
使いこなす技術やその知識があれば  
美味しい料理が作れます。

不安もうまく使いこなし行動に繋げることで  
望んだ理想の生活へと一直線に  
進んでいける材料となりますからね。

つまり一言でまとめると

「不安は何もしないと増えていき、  
行動することで減っていく」

ということです。

不安を減らす唯一の方法は  
行動してみること。

そしてこのEssentialsは  
その行動指針を示した  
実践型プログラムになっています。

あなたに行動してほしい事は

いたってシンプル。

このEssentialsプログラムを  
少しずつでも構わないので  
継続的に実践していくこと。

テキストを読み進めるだけでも  
不安な気持ちは少しずつ  
薄れていくはず。

ただ、いろんなエッセンスを  
詰め込んでいるので、  
わからない部分が出てくると思います。

例えば、

「テキストのこの部分の意味がわからない」

「ワークやってみたけど、これで合ってるの  
かな…？」

「よくわからないから添削してほしい」

そんなときは  
遠慮なく僕を頼ってください。

そのためのプログラムですからね(^^)／

最初に書いてもらった「心構え」も  
実は大きな行動の一步です。

ただ、1つだけ注意点があります。

それは、  
最初から100点を目指そうとしないこと。

まずは60点くらいの感覚で  
進めてしまうのがベストなやり方です。

完璧主義になりすぎると



続かないですからね。

ぜひこの「60点ルール」  
を意識しながら  
進めてみてくださいね(^^)／