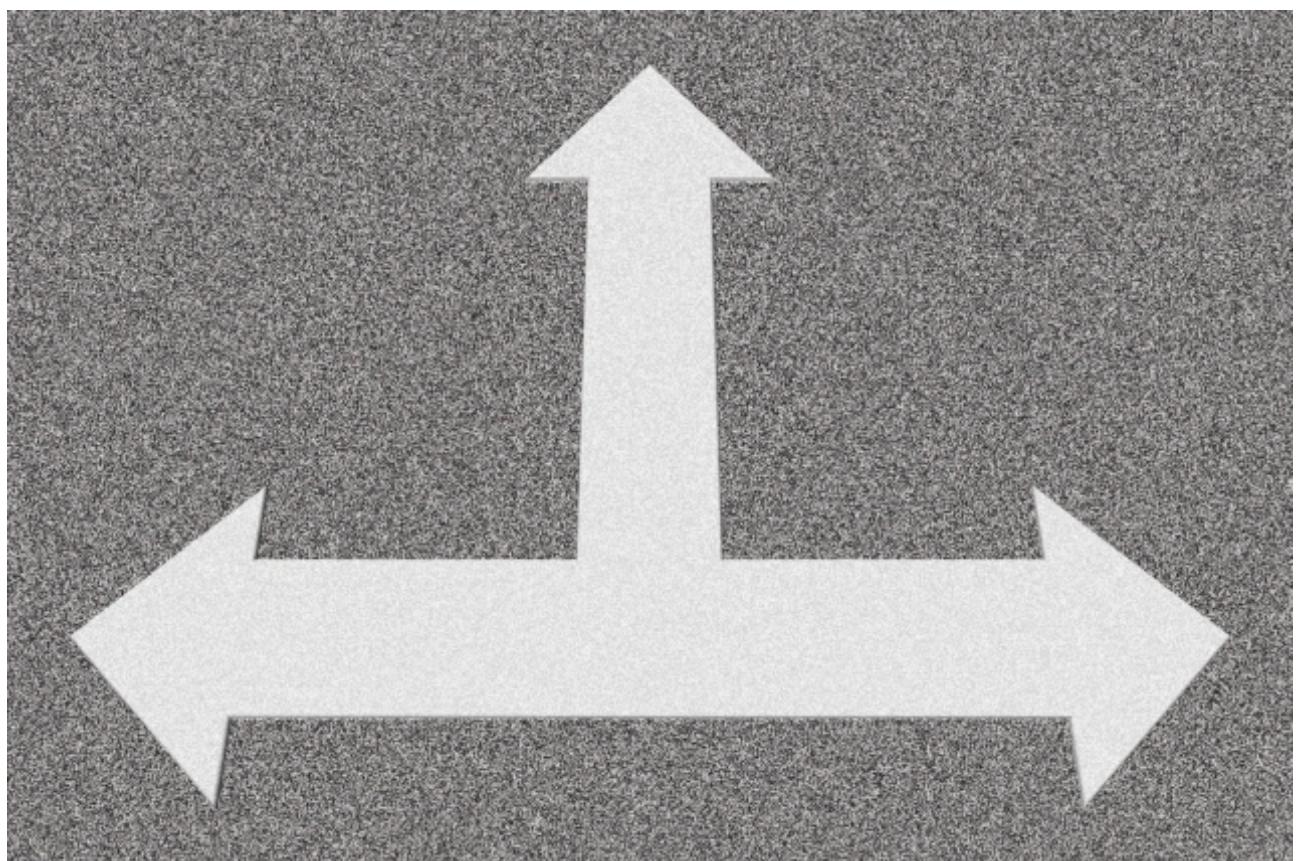


マインドセットの柱8

【知識】不満をプラスに変える3つの選択



■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。

前回までの実践の中で
不要な人間関係を見極めたと思いますが、

そこで排除し切れなかった部分に
アプローチするのが今回からの内容です。

テーマのタイトルは
「不満をプラスに変える3つの選択」

生きていれば
不満はつきものですよね。

そしてその不満の多くは
他者と比較して自分の状況が劣っていると
感じることによるものです。

例えば、人類みんなが
同じように貧乏だったとしたら

今ある不満・悩みの9割はそもそも

生まれてすらないはずですよね。

これがいわゆる
「人の悩みの9割は人間関係」
と言われる意味。

人間もともと
群れをなしてきた生き物なので

他人と比べてしまうのは
人間の本能なんですね。

他人と比較してしまう心の動きがあるのは
むしろ健全な証拠。

なので、
他人と比較してしまう自分を
否定する必要はないし、

それによって悩んだり不満を感じる自分を

否定する必要も一切ありません。

それどころか、

「悩む」は現状を改善するために
欠かせないものなんです。

大事なのは、不満に対して
「悩む」という才能を
上手く正しく使いこなすスキル。

これが常にできている人は
メンタルが落ち込む時間も激減しますし

悩むことをポジティブに捉えて
前に進む力に変えることができます。

では、正しく「悩む」とは
一体どういうことなのか？

それは…

不満に対して
「これからどうするか？」
を考える

これだけです。

不満の正体がぼんやりしているのなら、
「次に何をすべきか」

というアクションプランを決めるまでが
「悩む」ということ。

悩むことを放棄してしまうと、
不満を不満のまま
放っておくことになるので

当然メンタルは病んでいきますし
問題も一向に解決しません。

面倒事から解放されて
心穏やかに生きていくコツは

不満を放置せず
最後まで悩み切ること。

「悩まない強い自分にならなきゃ」
なんて思わなくても大丈夫です。

そうではなくて、
常に「これからどうするか？」
にフォーカスするのが大切。

その具体的なやり方としては
以下の「3つの選択」を
知っておくのがコツ。

- ✓ 現状に耐える
- ✓ 改善を求める
- ✓ 環境を変える

不満を感じた時、
取れる選択肢はこの3つに絞られます。

この3つの選択を軸に考えていけば
誰でも正しく悩み
不満に対処することができます。

正しく悩むスキルを使いこなして
物事を根本から解決するマインドを
身につけていきましょうね。

次回はそんな「3つの選択」
に関するワークです。

あらゆる場面で応用のきく方法なので
ぜひチャレンジしてみてくださいね。