

メンタル管理の柱16
【知識】 リフレーミング効果



■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。

さて、前回の実践では
「依存先を増やす」ことで

「他人は他人、自分は自分」
という適切な距離感と

安定したメンタルを保つコツを
お伝えしました。

この考え方は
心を豊かにする上で
ものすごく大事なことなので

ぜひ習得してほしいのですが、

とはいえ、なかなか
それを実践するのには
時間も労力もかかると思います。

そこで今回は

「言葉」を通して心を
回復させる方法をお伝えします。

他人の言葉に傷つけられた経験は
誰しもあると思います。

- ・ 友達から仲間外れにされた
- ・ 同僚からの攻撃的なマウント
- ・ 上司に人格を否定された

などなど

たかが言葉、と思うかもしれませんが
その言葉1つで一生引きずるほどの
傷を負うこともありますよね。

例えば、

「お前は何をやってもダメだ」
「あんたのせいでどれだけ…」

「いつもウジウジしてて気持ち悪い」
「みんな君のこと悪く思ってるよ」

こういった言葉って
言った本人は1ミリも気にしていないのに
言われた側はトラウマだったりしますよね。

それだけ言葉というのは
人の心に対して
強い影響があります。

特に内向型は良くも悪くも
誰かが発した言葉をスポンジのように
吸収してしまいますからね。

そもそも人の脳は矛盾を嫌うので
受け取った言葉の理由付けを
無意識のうちに始めてしまうんです。

「ダメな人間だ」

と言われてしまえば

脳は矛盾をなくそうと
自分のダメな部分を
探し始めてしまう。

一方で、
「おかげで助かったよ、ありがとう」
と言われてれば

脳は矛盾をなくそうと
自分の優れている部分を
探し始める。

脳は思った以上に単純なので、
言われたことがそのまま
自分自身の評価だと思い込んでしまいます。

ここから学べることは、
物事の捉え方が幸福度を左右する

ということです。

コップに水が半分入っている時、

「半分しか入っていない」と捉えるか
「半分も入っている」と捉えるかで

感じ方はまったく変わってきますよね。
これを「リフレーミング効果」といいます。

「どんな出来事が起きたか？」よりも
「それをどう捉えたか？」のほうが
はるかに大事ということ。

幸せかどうかの判断は、あくまでも
「自分の心が幸せと感じているかどうか」
に尽きます。

そして、そんな物事の捉え方を
マイナスからプラスに変える技術

それが

「ベネフィット・ファインディング」
と呼ばれる方法。

一見ネガティブに思えることから
良い面を見つけ出すことで
感じ方・捉え方を変えていくスキルです。

同じ言葉や出来事がそこにあっても
感じ方・捉え方を変えられると
心が受ける影響も180°変わります。

短所は長所の裏返し、とよく言われますが
実際それを心から実感できている人は
意外と少ないもの。

もちろん、短所が長所を
はるかに上回ってしまうことも
あると思います。

それでも、すべての短所は長所に
言い換えられるという事実を
知っておくことが大事。

欠点だって
悪いことではないんですよ。

欠点は自分に欠けている点
ではありません。

「自分に欠かせない点」
だから「欠点」なのです。

ということで次回は
ベネフィット・ファインディングの
ワークを用意しました。

ぜひ挑戦してみてくださいね(^^)／