

動ききた
て
眠れな
くなる

Emotion
Control
The scientific
method



池田貴将

Takamasa Ikeda



sanctuary books



**Emotion
Control**

The scientific
method



Prologue

プロローグ

人は感情の生き物だ。

やってみたいと思っても、「不安」で手を出せなかったり、やるべきことだとわかっていても、「面倒くさくて」手が出なかったり、いつもならうまくいくのに、「プレッシャー」でのも結果を出せなかったりする。

もちろん自分の行動は、自分の考えで決めている。

でも行動に移せるかどうかは、結局そのときの「感情」次第。

うまくいくかどうかも、結局そのときの「感情」次第。

本当は「自分の行動は、すべて「感情」に支配されている」ことを、今までの経験からよく知っている。

それなのに多くの人は自分の感情について知ろうとせず、

どう向き合うべきなのかもあまりよくわかっていないようだ。

なぜなら「自分の感情は、まわりの状況が決めているもの」

「感情に負けるのは、心が弱い証拠だから」という風に思われているからだろう。

たしかに、もしもまわりの状況が気分のすべてを左右するなら、

人生の大半は感情の力に押し流されていく。

でも、そうじゃない。感情は「眠い」とか「お腹が空いた」というのと同じように、

脳の中で起きているただの化学反応だから、

自分の意思でコントロールすることができる。

そして法則をつかんでしまえば、その力を活用することができる。

あなたがのぞむ方向へと、あなた自身をどんどん動かすために。

あなたの感情は、あなたの足を引っ張らない。

それどころか感情はあなたが生まれたときからずっと、あなたが願っている場所へたどりつけるように見守り、

助けてくれている最高のパートナーだ。

古今東西の賢人たちは皆、その力のすばらしさを認めていた。

だからこそ、信じられないような偉業をいくつも成し遂げられたわけだ。

この本は、専門家たちが解き明かしてきた
“感情の法則”の中から、実生活で使えそうなものだけを選りすぐって、
わかりやすくまとめたものだ。

毎日に法則をあてはめていく中で、
どんなアドバイスよりもすぐれた知恵、
そして最高の未来を作り上げる力が、
すでに自分の中にあっただんだという驚きと感動をぜひ味わってほしい。

その瞬間、今までの出来事が次々とつながり、
人生が見違えるような感覚に包まれることだろう。

contents

Emotion
Control
The scientific
method



7	6	5	4	3	2	1	
シツモン	ジカン	キバクザイ	ゲンゴカ	フォーカス	レシピ	ヘンカン	プロローグ
感情は質問で変わる	計画のクセを直す	ありえない目標	ちゃんと言葉にする	頭の中で見ているもの	結果を作っている手順	意味づけを変える	
047	042	037	033	028	022	014	002

15	14	13	12	11	10	9	8
カキカエ	マナブ	ホシイモノ	カチカン	サイクル	ウワガキ	ヘンケン	ロックオン
ルールブックを見直す	正しい勉強法	手段価値と目的価値	前進価値と後退価値	大事なのは「できる」の量	思い込みを塗り直す手順	思い込みに気づく	「感じたいこと」に焦点をあてる
085	081	077	072	067	062	056	052

contents

Emotion
Control
The scientific
method



23	22	21	20	19	18	17	16
イシソツウ	シドウリョク	ササエル	カイソウ	ハンシヤ	ヨツキユウ	サホウ	チカラ
心の同期状態を作る	人を変える7ステップ	参考体験	ほめる場所と叱る場所	痛みと快感	6つのニーズ	からだの使い方	たくさんの自分の力
127	120	116	112	107	098	094	090

	29	28	27	26	25	24
エピソード	レンゾク	ヘンシン	インユ	ゴイ	シヨリ	ヒカク
	決断をくり返せ	2つの小さな行動	別のものにたとえる	言葉のボックス	問題のあつかい方	行動パターン
	167	163	158	146	140	133



Emotion Control

The scientific
method

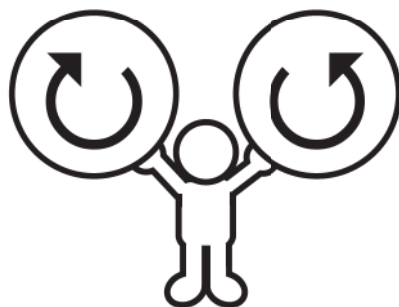
動きたくて眠れなくなる。



**Emotion
Control**
The scientific
method

Conversion ヘンカン

意味づけを変える



いまだどんな感情を持っているのか。

その種類によって世界の見え方やまわりの評価、出せる能力ががらっと変わってくる。本番にリラックスしていれば、練習よりもすばらしい結果が出ることもあるし、不安や焦りを感じていれば、練習では出さなかったようなミスも出る。

そんな経験をよくするせいか、なんとなく感情には「自分の背中を押してくれるもの」と「足を引っ張るもの」が存在するように思えてしまう。

でもまずはじめに言っておこう。からだの器官がすべて不可欠であるように、**無駄な感情なんて一つもない**。いまずぐ「自分を邪魔する感情がある」という考え方は捨てた方がいい。すべての感情はいつでもあなたの役に立とうとしてくれている。あなたの人生がより良い方向に進むように、24時間見守ってくれている。

感情と正しくお付き合いするためには、**まず自分の感情を全面的に信頼すること**からはじめよう。

では自分の中から、どういう感情が生まれるのか。感情を表す言葉はたくさんある。ワクワク、がっかり、ときどき、ムカムカ、よっしゃ！ のんびり……あげればキリがない

けれど、大ざっぱに言ってしまえば2種類。感情には「快感」と「痛み」しかない。そして人は「快感」を求め、「痛み」を避けるために行動する。

子どもの頃は「快感」の感情を優先しやすく、楽しいことや面白そうなことを中心に行動する。それが大人になるにつれてだんだん「痛み」の感情を優先しやすくなる。つまり、つらいことやプレッシャーになることを、避けるための行動が中心になっていく。これは仕方がない。年を重ねるごとに、いろんな「痛み」を知ってしまうからだ。

ただ多くの人がこのことに気づかずには過ごしている。大事なことは「痛み」をいくら避けたって、「快感」は手に入らないということだ。不安や心配からは逃げられない。お酒を飲んでまぎらわそうとしても、翌日にさらに「後悔」という感情が加わってしまうだけだ。

もっと「快感」を効率的に得るために必要なのは、「痛み」から逃げないという心がまえだ。質の高い「快感」というものは、たいてい「痛み」の先にあるからだ。

「自分は痛みに弱い」と思っている人もいるだろう。

では、痛みから逃げない人というのは、痛みを感じにくいということなんだろうか。

答えはノー。感情はみんな平等に与えられている。たとえどんなに立派な人でも、不安やプレッシャーを感じない人なんていない。

ただその感情に対する意味づけが、人によってかなり違ってくるんだ。

一般的な“痛み”の感情のとらえ方はこんな感じだろうか。

怖い↓過去にいやな思いをした。避けるべきことだ！

傷ついた↓自分が下に見られた。バカにされた。

怒り↓許すんじゃない。このままにしておくな！

イライラする↓思い通りにいっていない。からだに悪い。いったんやめた方がいいんじゃないか。一服した方がいいぞ。

落胆↓自分の力ではどうにもならない。どうせ自分なんてダメなんだ。

罪悪感↓全力で消す必要がある。最悪なことをしてしまった。

場違いな感じ↓逃げ出せ！　こんなとこにいるべきじゃないんだ。

絶望・無力感↓どこにも行けない。もうどうすることもできない。

孤独↓私は愛されていない。私は誰からも必要とされていない。

多くの人は、こんな風に「動きたくなくなる」意味づけをしている。

こんな感情は、できれば消したい。忘れたい。でも感情は、**逃げようとするれば追いかけてくるし、無視すればするほど、どんどん大きくなる**から、結局「動きたくなくなる」意味づけに従ってしまう。でももし自分にとって不利に働く感情があるとしたら、それは感情が悪いんじゃない。その感情に「持たせている意味」がそうさせているだけなんだ。

くり返すけれど、感情はいつだってあなたの味方だ。「痛み」の感情もそう。一種の警報器みたいなものだと思ってほしい。