



## 前向きな気持ちにリセットしたいときの処方箋

日々、頑張っている仕事に励むビジネスパーソンのために、心に抱える不満を消し去り、前向きに考え、生きていくことができる、5つの処方箋を紹介したい。仕事に不満を感じるのには、ある意味、健全なことである。「もっとレベルを上げたい」とか、「こうしていきたい」といった理想があるからこそ、現状との間にギャップが生まれる。それが、不満となる。不満を感じることができると自体、優秀な人である証なのかもしれない。だが、憂鬱な気分が長く続くと、心や体の具合を悪くしてしまう。周囲の社員にも負担をかけることになりかねない。不満をなくし、前向きに生きていくことができるようになる、処方箋を挙げてみた。

### 1. 部屋のモノを処分する

1990年代後半に取材をした数人の精神科医が「心の病がひどくなると、部屋の掃除をすることができない患者が現われる」と話していた。健康な心で、前向きに考え、生きていくためには、まずは自宅の部屋の掃除をおすすめしたい。「掃除」というと、面倒な気がして、できない人がいるかもしれない。そこで、不用なものは捨てるか、業者に依頼し、処分することを勧めたい。「捨てる」ことならば、それほど難しくはないのではないだろうか。自らの経験でいえば、自宅の部屋に置いて3年間、使用しないものはその後、使う可能性は低い。そのようなものからできるだけ、捨てることを試みたい。前述の精神科医は「部屋は心の状態を現す」とも話していた。室内は、常にきれいでありたいものだ

### 2. 明るく、きれいな服装を身に付ける

職場にいく時に着るスーツやネクタイ、ワイシャツなどは清潔で、明るい色のものを選びたい。残業が多く、疲れ切った体で家に帰り、寝る。翌日、そのまま出社する日々が続く。働き盛りの会社員ならば経験することがあるかもしれない。だが、このような生活では、数日間、同じ背広やワイシャツを着ることになり、気分が快適にならない。周囲の社員やお客さんに迷惑をかけることになりかねない。きれいで、明るい服の色を身にまとうと、気分が高揚し、前向きに考えることができるようになる。

### 3. 体をマメに動かす

2007年~08年、都内のアスレチック・ジムに関する資料を書き上げるために、ジムの紹介で数十人の会社員にヒアリング（聞き取り）をした。その中には、収入が4000万円を超える人が数人いた。いずれも前向きに考え、生きているように思えた。この人たちは、ジムに通う回数も、他の人よりも多かった。かなり忙しい身であるから、難しいはず。それでも10年以上にわたり、頻繁にジムに通うのだから、時間のやりくりが上手だったのかもしれない。本人たちが答えていたことだが「体を動かすと、血の流れがよくなり、脳の働きが活発化し、仕事の質が高くなる」のだという。これと同じことを、その後の取材で接する経営者たちも話していた。ジムに通うことに限らず、ウォーキングやジョギングをしてみるのもいい。通勤の際に、最寄り駅よりも1つ前の駅で降りて、家まで歩くこともいいのではないだろうか。体を動かすことを習慣にすると、前向きに考える癖がつくはずだ。

### 4. 信頼のできる友人と徹底して話す

不満を長く抱え込み、気分が憂うつになるときは、信頼ができる友人と話してみよう。もちろん、その友人が不満など聞きたくないと思うならば、やめよう。親しい人でも、暗い話は聞きたくないものだ。友人が話を聞いてくれるならば、話してみよう。自らの経験でいえば、2時間ほど聞いてもらえると、なぜ、こんなことで悩んでいたのだろうと思うくらいに忘れてしまうものだ。だが、2時間も話を聞かされる相手からすると、相当にエネルギーがいる。だからこそ、感謝の心を持って接したい。話の合間に「ありがとう」といった言葉を投げかけよう。話を終えた後、きちんとお礼を伝えたい。

### 5. 気分がよくなるものを近くに置く

目の前に置くと、心がうきうきするモノがないだろうか。私の会社員の頃の経験でいえば、仲のよい同期生らと一緒に酒を飲んだ際に写した写真や、長年、愛用している携帯電話などだった。これらをすぐ見えるところに置いておき、機会あるごとに視界に入れると、それが潜在意識となり、気分が高揚し、少々の問題が起ころうとも、滅入ることがない。不満を心から早く消し去ることができる。目にするだけで滅入るものはそばには置かないことだ。過去に大きな失敗をした時のモノや、悩み続け、苦しくて仕方がなかったところに手にしたモノは、見えるところには置かないほうがいい。可能ならば、処分することも考えよう。



不満を取り払い、前向きに考え、生きていくためには、ちょっとしたことでも何かの工夫をすることが必要だ。ここで挙げたこと以外にも、いくつもあると思う。参考にしてもらえれば幸いだ。 「@DIMEより」