

スキルアップ通信 VOL.160

動く前に考えても意味がない…精神科医が説く「悩みグセ」をやめる方法

職場やプライベートの人間関係でトラブルを抱え、いつまでも悩んでしまう…そんな時はどうやって不安を解消すれば良いのでしょうか？クヨクヨと思い悩んでしまう人が、スッキリと気持ちを切り替える 1 つの方法を精神科医の和田秀樹さんが紹介します。

一つのことにくヨクヨする人は平和な人なのかもしれない

わたしたちにはさまざまな災難が降りかかります。職場では人間関係のトラブル、仕事上のミスやアクシデント。家庭にいても子どもが病気をしたり親が倒れたり、近所とのいざこざ。

楽しいはずの友人との付き合いにもトラブルが生まれ、電車に乗っても不愉快なことに出会い、それなら一人で閉じこもっていればいいのかというところで寂しくなったりするのですから、この世はまさに災難だらけです。でも、身の周りの災難をいちいち説明したり、顔に出して察してもらおうとする人はあまりいません。みんな表向きは何でもなかったような顔をしています。そのために災難が降りかかっているのは自分だけと思いがちです。「どうしてわたしにはばかり、次から次にイヤなことが起こるんだろう」そう思うと溜め息が出ます。ところがよく考えてみると、ほとんどの災難はそのつど対処するか、あるいはやり過ぎて乗り切っています。

ミスは謝る、病気は治す、いざこざはほとぼりが冷めるまで放っておく、つまらない因縁は無視する、中には手を打っても解決するまで時間のかかる災難もありますが、とにかく辛いのも苦しいのも腹が立つのもその時だけで、どうするか決めればそれを実行して乗り切るしかありません。

しかも一つ乗り切れれば次の災難がまた降りかかります。運の悪いときは朝から晩までトラブル処理に駆け回っていますから、「災難に巡り合うためにわたしは会社に来ているのか」とぼやきたくくなります。

でもそういう時は、案外、元気なのです。職場にもいますね。次から次にトラブルが起こって、その後始末に奮闘している社員がいい例で、「いい加減にしてくれよ！」と言いながらも飛び回っています。その時、クヨクヨしているヒマなんかありません。誰かの責任をしつこく追及しているヒマもありません。とにかく動いて解決しなければいけないからです。

では、一つのことをいつまでもクヨクヨしている人はどうなのでしょう？

むしろ、平和なのかもしれません。他の災難に振り回されることなく、小さなことでいつまでもクヨクヨできるからです。どんどん動いていろいろな災難に巻き込まれた方が、クヨクヨしないでやっていけるということです。

■イヤなことが起こってもいいからどんどん動く

小さなことでクヨクヨする人は、自分を責める傾向があります。例えば約束を守れなくなって直前でキャンセルした時には、相手に迷惑をかけた自分が悪いと思い込んでしまいます。「Aさんはきっと怒っているだろうな。最初から断ればよかったのに、今ごろみんなに私の悪口を言いふらしているんだろうな」そんな調子で自分の行動や態度を悔やみますから、気持ちを切り替えることができないのです。

しかも「悪いのは自分だ」と考えれば、相手や周囲に対しても委縮して動けなくなります。

この状態は、自分のイヤな感情とまともに向き合っている状態ですね。「感情は放っておけば収まる」という法則がありました。その法則にわざわざ逆らって、自分から悪感情につかまっている状態です。

そこでクヨクヨしないためには、災難を恐れずどんどん動くことです。動けばたぶん、イヤなことでも起こるでしょう。「図々しい人だ」とか、「反省してない」という人が出てくるかもしれないし、Aさんは白い目で見

スキルアップ通信 VOL.160

かもしれないし、「ちょっと辛いなあ」と感じることであるかもしれませんが。でもそれだけではないはず。元気なあなたに声をかけてくれる人もいるし、いつもと同じように冗談をいってくれる人、なにも気にしないで仕事を続けている人、要するにあなたをホッとさせてくれる人がいるのです。もし、内向きになって自分のイヤな感情だけを見つめていけば、そういう人たちの存在にも気がつきません。ホッとすることもないので。たとえ一部の人がツツツした態度で接したとしても、いいこと悪いこと、五分五分ですね。萎縮してイヤな感情に満たされてしまえば、いいことなんか一つもないのですから、動いたほうがはるかにしなのです。

■クヨクヨしてもしなくても、結果は同じ

クヨクヨしないための、大切なポイントを挙げます。

動くことは常に、プラス、マイナス、2つの効果を生み出すということです。なにかをやるというのは、常にメリットとデメリットを伴うのです。例えば辛い時や自分の手に余る時に、誰かに助けを求める場合です。求めれば救われるかもしれませんが。でも断られるかもしれません。可能性は五分と五分です。悪い結果ばかりを想像して、辛くても苦しくても助けを求めずに一人で頑張り続ければどうなるでしょうか？上手いくぐらいなら、最初から悩みはしなかったはず。クヨクヨする人は、動いても動かなくても自分が後悔するような気がするのです。だから決められません。すると、動けないまま時間だけが経ってしまい、それがクヨクヨを長引かせます。

■幸運も災難も自分でつかめば納得する

一何かをすれば、そのメリットとデメリットが常に生まれる。ためらうのはデメリットだけに目がいくからで、常に「セット」としてメリットも用意されていることを忘れてはいけません。つまり、動く前にメリットとデメリットを比べても意味がないのです。頭の中であれこれ想像して後悔するよりも、動くことでメリットが大きく見えてくるのです。

小さなことでクヨクヨしないためには、自分で答えを出す気持ちが大事になってきます。

幸運も災難も、どうせなら自分でつかむ気持ちになることです。幸運をつかめば「やった！」と喜べます。災難をつかんだら「乗り切るしかない！」と腹が据わります。どちらにしてもクヨクヨすることはなくなります。

和田秀樹著『感情的にならない本』 PHP オンラインより

秋の薬膳

空気の乾燥が進む秋は、風邪をひきやすくなる季節。

この季節にトラブルの起きやすい「肺」を補うおすすめの食材は、鶏肉・鮭・栗・かぼちゃ・さつまいも。

【薬膳レシピ】[デリ風かぼちゃの甘こうじサラダ](#)を紹介します。冷え予防になりますので作ってみてください。



材料（2人分）

かぼちゃ・・・150g
卵（ゆでたまご）・・・1個 玉ねぎ・・・1/4個
きゅうり・・・1/2個 アーモンド・・・10g
レーズン・・・10g パセリ・・・少量
（A）甘酒・・・大さじ1 レモン汁・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/3 こしょう・・・適量
オリーブ油・・・大さじ1

《作り方》

- 準備：かぼちゃは種を取り除いておく。卵はゆでたまごにする。
- ①かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ600Wのレンジで5分程度加熱する。
 - ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水気を切る。きゅうりは輪切りにし、塩（分量外）を振り、水気を絞る。
 - ③レンジからかぼちゃを取り出し、フォークで潰し、水気を切った玉ねぎ、粗く刻んだアーモンドとゆでたまご、レーズン、（A）を加え、よく混ぜ合わせ、器に盛りパセリを振る。