



「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で継続14年目へ★

<http://www.hirahoku.com/>

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

# 悩みなき 2023年に

言葉にすれば「悩み」は消える

## 言語化 The Magic of の魔力 Verbalization

樺沢紫苑 精神科医

自分  
の  
癒  
え  
る  
力  
を  
信  
じ  
ろ!

究極の「悩み」  
解消本

↓書籍サイト 樺沢チャンネル↓

Amazon YouTube

令和五年、謹んで新春のお慶びを申し上げます。引き続き本年も「ひらほく新聞」の縁をよろしくお願いたします。

卯年の飛躍に向けて、敢てまずはお願いたします。ある調査によれば75・9%の人が「悩みがある」という。その目の前の悩みの軽減から始めて、笑顔で飛躍に向かいましょう。今回紹介するのは、**精神科医・樺沢紫苑先生の最新刊『言語化の魔力 言葉にすれば悩みは消える』**。精神科医30年の経験と、YouTubeで4000超の悩み相談に答えてきた樺沢先生の実績の集大成。まさに究極の「悩み解消本」といえる一冊です。

### 悩みの本質は「停滞」

「困難で苦しい問題に直面して、どうしたらいいんだ」と前に進めず停滞して、足踏みしている状態」こそが、「悩みの本質」だと考える。だから、困難な状況でも、少しでも前進しているならば、状況は改善し、悩みは徐々に軽くなっていく。そして、その悩みを乗り越えることができた時、必ず「自己成長」が起こり、自信が持てるようになり、自己肯定感もあがっていく。

### 悩みは少しずつ解消

悩みは解決しなくていい。根本的な原因を取り除く必要はない。心のなかのストレス、モヤモヤ、不安を取り除いて「解消」していく。まずは「やれること」を1つずつ。それならできるかも」というほんの少しずつがプラスに動き出すと、「なんとかなる」という感覚が得られる。

### 「悩み」のメリット

ネガティブな「悩み」悪くではなく、メリットを考察。悩みは「人生のスパイス」であり、「心の筋トレ」になる。「心のしなやかさ(レジリエンス)」を体得でき、「きつい」負荷を乗り越えた多くの経験値が自己成長をもたらす。

### 言語化の魔力

心のなかのモヤモヤを言葉にできると心がスッキリする。逆に、「人に話せないこと」を、自分の心なかだけにとどめることは、大きなストレスになる。つまり、言葉にするだけで、ストレスは抜けていく。

言葉にするだけで、「無意識下」にあるネガティブな思考・感情が「意識上」に浮き彫りになる。「言語化」とは、海底深くに沈んでいる沈没船を引き揚げ作業のようなもの。海面まで引き揚げれば、詳細に調査できる。とらえどころがないもの(漠然とした悩み)が、客観的・具体的に捉えられ、取り扱い可能になる。「何が苦しいかわからない」と言っていた患者さんが、「人前に出た時に特に苦しくなる」と言語化できたのならば、それは飛躍的な進歩。「人前に出なければ苦しくならない」という対処法に自分で気づくことができたということ。

### 脳の容量は3つだけ

悩んでいる人の頭のなかは混乱し、堂々巡りを起こす。それは、脳の作業領域が、極めて狭いことが原因。脳の中で同時に処理できる情報は3つまでと言われている(ユングとても重要)。頭のなかに「トレイ(お

皿)が3つ」あるとイメージする。1つのトレイを処理したら、脳に空きスペースができて、ようやく次の「新しい情報(考え)」が処理できるようになる。この作業領域を「ワーキングメモリ(作業記憶)」という。不安、緊張、脳疲労によって、トレイが2つとか1つに減ると、何を考えても思考が進まず、頭に霧がかかっているような状態になる。トレイが満杯になり、「止」するのが「悩み」。

### 外化で脳が軽くなる

その解決法が「言語化」。自分の悩みと向き合う場合は、ノートに書きながら考えると前に進める。「書く」「話す」という「言語化」作業を進めることで、脳の負担が軽くなる。「外化」(メタ認知科学)とは、文章や図形など、頭のなかにある考えを外に出すこと。TODOリストや、スケジュール帳、思いつきをメモするのも外化。外化することでワーキングメモリが解放、脳は軽くなり、気分はスッキリする。「言語化」という言葉は、「言葉にして表現する」という部分を強調している。

### 共有共感からの安心

言語化して、外化することで、その情報は、初めて他人と共有できる。そして「共感」され、生まれる「安心」。人と交流して分泌されるのが「幸福ホルモン」と呼ばれるオキシトシン。信頼できる人間関係、安心感のなかで、たくさん分泌され、癒やしになる。

### 悩みの再設定

「大地震が起きたら」という悩みのコントロール率は何%? 個人の努力で回避は不可能なので、可能性は0%と多くの人は思う。ならば、コントロールできないことで悩んでもしょうがない。そこで、「地震を防ぐ」ではなく、「地震の被害にあわないこと」に「悩みを再設定」すれば、大地震の不安は100%防ぎことが可能となる。その対処法は、地震の少ない国や、地震の少ない地域

への移住。また死亡原因1位の「圧死」を防ぐ、住宅の耐震性強化や家具などの固定強化、地震保険、避難グッズの完全準備等々。こうして、まったく「コントロール不能」に思えた悩みが、実は「コントロール可能」「なんとかなる」悩みへと変換できる。

### 悩みを再設定する3つの魔法の質問

■本当に困っていることは? ■その悩みが解消すると、あなたは満足しますか? ■その悩みが解消すると、幸せになれますか? こうして自分に問うことで、「自分の悩み」が自分にとって「最も重要な悩み」「本質的な悩み」ではないことに気づくことができる。そして、「本当に望んでいるものは何か?」を明らかにできる。

本書では、多数の悩み相談への回答事例を通して、とてもわかりやすく「言語化」の重要性が伝えられている。以前ご紹介した「3行ポジティブ日記」など、詳しい実践法も多数収録。言語化という「メス」を使って、感情と事実を切り分けていく魔法。新年、停滞しないための「金言」をさらに裏面でも紹介する。



# すぐに使える 言語化・金言集

悩みの解消のみならず、物事の見方、捉え方を変えることで、行動までも前向きに変えられる権沢先生の教え、言語化。そのなかでもとても重要な自分に対する言葉がけをご紹介します。

悩みをコントロール可能な数字(%)で把握する↓悩みの再設定、または視点・見方を変える。このコントロール感がとても重要。

◆悩み軽減につながるコントロール感を取り戻す言葉

「なんとかなるぞ」

「できるー」

「やれることを、やれる範囲でやってみよう」

◆過去を振り切り、

「今」に切り替える言葉

「それはそれとして」

「今できることは？」

※同様にネガをポジに切り替える言葉

「とはいえず」

◆簡単に視座転換する魔法の言葉

「別な方法は？」

◆未来の不安を消す言葉

「そうならないために今できることは？」

「今日できることは？」

「自分ができていることは？」

以上、新年にすぐに使える金言を抜萃、紹介させていただきます。ひとつ共通して思い出したことがある。

発する言葉は自分が一番に聞いている、その通りの人生になるので、ぜひ「天国言葉」(ついでに・うれしい・楽しい・感謝してます・しあわせ・ありがとう・ゆるします等)を使おう、

とこれまで何度もお伝えしてきたが、万一極力控えた方がいい「地獄言葉」(「五戒」＝不平不満・愚痴・泣き言・悪口・文句)が出てしまった際の打ち消し変換言葉をご紹介します。

10月号で浅見帆帆子さんとの共著『決めれば、叶う。』をご紹介した、「潜在意識の実践家」Honamiさんが、年末の生動画配信で語っていた新年開運のお話から。

お笑い好きなHonamiさん、アンタツチャブルのザキヤマさんのネタ言葉の活用、「もし、マイナスの言葉、思い込みが出てきてしまった時、その後には続ける言葉」、それは――

『か〜ら〜のお〜』をぜひ使ってみよう！

たとえば「今年はどうできっこない、無理かなあ…」

「からのお〜、でも来年はわからないし、顔晴ってみよう」となる。この「から〜」に続いて、「反対言葉を探るのは脳の仕組み。ぜひお試しあれ〜」

昨年未だにいろんな振り返りをした際、これはぜひ！という学びが思い起こされた。新年、気持ちを新たに作り組んでもらいたい更なる一つをご紹介します。

かつて取り上げた「ドリギヤル」書籍、その著者・坪田貴信さんの教え、「リフレーミング」＝物事を多面的に見るトレーニング。

企業で導入してみたところ、取り入れたチームに売上に大きな差が出たという。継続して身につくと、

物事の見方、捉え方が変わり、より良好な人間関係づくりにもつながっていくというとても貴重な教えだ。

たとえば、0点を取ってきたお子さんに、「なんなのこの点数！塾代いくらかかっていると怒っているの！」

とネガティブに30分間説教することはできるが、同じ時間褒め続けることはできない。そこでリフレーミング(褒める練習)が身につくと、「100点分、伸びる余地があるよねっ」「一番に成功率が高くなりそうな教科だねっ」という言葉がけができるようになる。

「素直さ」がとても重要だといわれる。しかし、そうそう誰にでも素直にできるものではなく、もともと持っている性格というより、「相対する目の前の人の相互信頼から素直さは生まれる」と、坪田先生はいう。これは、まず相手を知ることの重要性を再認識して、「良い所出し」「加点主義」「プロセス重視」等々の教えで、どんな子でも本当は持っている底力を引き出し続けてきた坪田先生の実績が物語っている。

どんな出来事にも必ず多面性があるので、そこにフォーカスする習慣を身につけていきたい。笑顔でリフレーミング、年頭からぜひ続けていきましょ。

り、「相対する目の前の人の相互信頼から素直さは生まれる」と、坪田先生はいう。これは、まず相手を知ることの重要性を再認識して、「良い所出し」「加点主義」「プロセス重視」等々の教えで、どんな子でも本当は持っている底力を引き出し続けてきた坪田先生の実績が物語っている。

◆編集後記

昨年は、我が寅年、しかも36年に一度という特別な「五黄の寅」年でした。記念の赤い節目の年(笑)を振り返ると、まずは何より有り難く、いろんなことに感謝する、あるいは感謝を感じるようになりました。

それでも暮れには、仕事がつつと芳しくないことや、体調不良が続いたり、恥ずかしながら、つい愚痴・泣き言が出てしまいました。そのお相手は誰あろう、超多忙なおせつかい協会会長、高橋恵さん。かなり長電話になりました。

書き出すことだけではなく、「誰かに話す」「相談する」というのも、権沢先生

の教えでは確実な「言語化」だと書かれています。

おかげさまで、我慢せず打ち明け、聞いていただいたことずいぶんと楽になりました。

その後、自戒を込めて、そして、ありえないご縁に心より感謝して、降りてきた言葉を一筆書かせていただきました。←←

故郷・新潟の大雪報道には胸が痛みます。はたして、新聞配達はどうしているのだろうか…。冬を越すことだけでも大仕事、そして危険も伴います。12月23日付、読売新聞コラム「編集手帳」では、「雪は静かな大災害」とも言える」と結ばれていました。大災害とならないように、そして大切な命がどうか守られますようにと北へ向けて祈り続けます。

有難く、卯年新年を迎えました。特に年頭は、夢・目標を掲げる、願う方が多いと思います。どうしたら三日坊主にならずに、その思い、課題へ向き合い続けられるか、そこが誰にとっても大きなポイントです。

飛躍の年にするには、まず夢・目標ができた姿を明確に想像(予祝)、そのための「自分と約束」した確実な「今日の一步」を踏み出す。日々その積み重ね。どんな出来事も多面性で向き合い、苦しみも意味あることと感謝で受け取る。そして、大ジャンプの前には必ず、そっとしゃがんで、しっかりと溜めをつくる。特にこの部分、深く地に根を伸ばし続けることが何より重要。冬を越す雪国の方たちの粘り強さはここにあって、思っています。

本紙面でご紹介のどんな一つでもぜひ決めて挑戦してください。何があっても笑顔を保ち、佳き報告の言語化ができる一年に！

# 「リフレーミング」

昨年未だにいろんな振り返りをした際、これはぜひ！という学びが思い起こされた。新年、気持ちを新たに作り組んでもらいたい更なる一つをご紹介します。

かつて取り上げた「ドリギヤル」書籍、その著者・坪田貴信さんの教え、「リフレーミング」＝物事を多面的に見るトレーニング。

企業で導入してみたところ、取り入れたチームに売上に大きな差が出たという。継続して身につくと、

物事の見方、捉え方が変わり、より良好な人間関係づくりにもつながっていくというとても貴重な教えだ。

たとえば、0点を取ってきたお子さんに、「なんなのこの点数！塾代いくらかかっていると怒っているの！」

とネガティブに30分間説教することはできるが、同じ時間褒め続けることはできない。そこでリフレーミング(褒める練習)が身につくと、「100点分、伸びる余地があるよねっ」「一番に成功率が高くなりそうな教科だねっ」という言葉がけができるようになる。

「素直さ」がとても重要だといわれる。しかし、そうそう誰にでも素直にできるものではなく、もともと持っている性格というより、「相対する目の前の人の相互信頼から素直さは生まれる」と、坪田先生はいう。これは、まず相手を知ることの重要性を再認識して、「良い所出し」「加点主義」「プロセス重視」等々の教えで、どんな子でも本当は持っている底力を引き出し続けてきた坪田先生の実績が物語っている。

どんな出来事にも必ず多面性があるので、そこにフォーカスする習慣を身につけていきたい。笑顔でリフレーミング、年頭からぜひ続けていきましょ。

り、「相対する目の前の人の相互信頼から素直さは生まれる」と、坪田先生はいう。これは、まず相手を知ることの重要性を再認識して、「良い所出し」「加点主義」「プロセス重視」等々の教えで、どんな子でも本当は持っている底力を引き出し続けてきた坪田先生の実績が物語っている。

◆編集後記

昨年は、我が寅年、しかも36年に一度という特別な「五黄の寅」年でした。記念の赤い節目の年(笑)を振り返ると、まずは何より有り難く、いろんなことに感謝する、あるいは感謝を感じるようになりました。

それでも暮れには、仕事がつつと芳しくないことや、体調不良が続いたり、恥ずかしながら、つい愚痴・泣き言が出てしまいました。そのお相手は誰あろう、超多忙なおせつかい協会会長、高橋恵さん。かなり長電話になりました。

書き出すことだけではなく、「誰かに話す」「相談する」というのも、権沢先生

の教えでは確実な「言語化」だと書かれています。

おかげさまで、我慢せず打ち明け、聞いていただいたことずいぶんと楽になりました。

その後、自戒を込めて、そして、ありえないご縁に心より感謝して、降りてきた言葉を一筆書かせていただきました。←←

故郷・新潟の大雪報道には胸が痛みます。はたして、新聞配達はどうしているのだろうか…。冬を越すことだけでも大仕事、そして危険も伴います。12月23日付、読売新聞コラム「編集手帳」では、「雪は静かな大災害」とも言える」と結ばれていました。大災害とならないように、そして大切な命がどうか守られますようにと北へ向けて祈り続けます。

有難く、卯年新年を迎えました。特に年頭は、夢・目標を掲げる、願う方が多いと思います。どうしたら三日坊主にならずに、その思い、課題へ向き合い続けられるか、そこが誰にとっても大きなポイントです。

飛躍の年にするには、まず夢・目標ができた姿を明確に想像(予祝)、そのための「自分と約束」した確実な「今日の一步」を踏み出す。日々その積み重ね。どんな出来事も多面性で向き合い、苦しみも意味あることと感謝で受け取る。そして、大ジャンプの前には必ず、そっとしゃがんで、しっかりと溜めをつくる。特にこの部分、深く地に根を伸ばし続けることが何より重要。冬を越す雪国の方たちの粘り強さはここにあって、思っています。

本紙面でご紹介のどんな一つでもぜひ決めて挑戦してください。何があっても笑顔を保ち、佳き報告の言語化ができる一年に！

「素直さ」がとても重要だといわれる。しかし、そうそう誰にでも素直にできるものではなく、もともと持っている性格というより、「相対する目の前の人の相互信頼から素直さは生まれる」と、坪田先生はいう。これは、まず相手を知ることの重要性を再認識して、「良い所出し」「加点主義」「プロセス重視」等々の教えで、どんな子でも本当は持っている底力を引き出し続けてきた坪田先生の実績が物語っている。

どんな出来事にも必ず多面性があるので、そこにフォーカスする習慣を身につけていきたい。笑顔でリフレーミング、年頭からぜひ続けていきましょ。

り、「相対する目の前の人の相互信頼から素直さは生まれる」と、坪田先生はいう。これは、まず相手を知ることの重要性を再認識して、「良い所出し」「加点主義」「プロセス重視」等々の教えで、どんな子でも本当は持っている底力を引き出し続けてきた坪田先生の実績が物語っている。

◆編集後記

昨年は、我が寅年、しかも36年に一度という特別な「五黄の寅」年でした。記念の赤い節目の年(笑)を振り返ると、まずは何より有り難く、いろんなことに感謝する、あるいは感謝を感じるようになりました。

それでも暮れには、仕事がつつと芳しくないことや、体調不良が続いたり、恥ずかしながら、つい愚痴・泣き言が出てしまいました。そのお相手は誰あろう、超多忙なおせつかい協会会長、高橋恵さん。かなり長電話になりました。

書き出すことだけではなく、「誰かに話す」「相談する」というのも、権沢先生

の教えでは確実な「言語化」だと書かれています。

おかげさまで、我慢せず打ち明け、聞いていただいたことずいぶんと楽になりました。

その後、自戒を込めて、そして、ありえないご縁に心より感謝して、降りてきた言葉を一筆書かせていただきました。←←

故郷・新潟の大雪報道には胸が痛みます。はたして、新聞配達はどうしているのだろうか…。冬を越すことだけでも大仕事、そして危険も伴います。12月23日付、読売新聞コラム「編集手帳」では、「雪は静かな大災害」とも言える」と結ばれていました。大災害とならないように、そして大切な命がどうか守られますようにと北へ向けて祈り続けます。

有難く、卯年新年を迎えました。特に年頭は、夢・目標を掲げる、願う方が多いと思います。どうしたら三日坊主にならずに、その思い、課題へ向き合い続けられるか、そこが誰にとっても大きなポイントです。

