

心の栄養剤No180-①「鬱になる方法」

心理学を楽しく教えてくれる衛藤信之先生のもとで、半年間学ばせてもらったのですが、そこでお聞きした「鬱になる方法」をお伝えしましょう。衛藤先生は学生の頃、アメリカの大学で心理学を学んでいました。その大学にはこんな先生がいたそうです。

「鬱になったこともないわたしが、鬱の人の気持ちがわかるわけがない」

と、その先生は鬱になる方法を模索したそうです。試行錯誤の結果、先生はついに鬱になる簡単な方法を発見したのです。あることを3ヵ月続けると、どんな人もほぼ間違いなく鬱になることがわかったのです。その方法とは・・・

1日100回ため息をつくこと。

1日100回のため息を3ヵ月続けると、ほぼ皆さん鬱状態になるそうです。その先生も見事に鬱になりました。鬱になって、なんと授業にも学会にも顔を出さなくなってしまったのです。生徒たちがかけつけると、先生は気だるそうにこう言ったそうです。

「学会なんて出たところで意味ないだろ」

もう、本物の鬱状態です。しかし生徒たちのカウンセリングのおかげで、なんとか鬱を脱出！そして、その先生は鬱が治っていくプロセスで博士号をとったそうです。するどいあなたならお気づきのことでしょう。そう。しあわせになりたければ、楽しく行きたければ、この逆をやればいいのです。そう

笑えばいいんです。

心の栄養剤No180-②「3秒で悩みが消える視点」

あなたは1年前の悩みを覚えていますか？その悩みをすぐに言えますか？斎藤一人さんは講演会で、1000人の聴衆にこうたずねたことがあるそうです。

「1年前に自分がなにについて悩んでいたか覚えていますか？」

覚えていた人は、何人いたと思います？あなたは1年前になにについて悩んでいたか、覚えていますか？2年前はどう？

1000人の聴衆の中で、1年前の悩みを覚えている人は、ひとりもいなかったそうです。つまり、あなたがいま悩んでいることも、1年後にはなくなってしまうのです。

悩みは勝手になくなるのです。

悩みとはなにか？自分ではどうにもならないことを悩みと言います。

自分でどうにかなるなら、なんとかしてるはずだから、悩みになりませんもんね。どうにもならないから悩んでいる。それが悩みの特徴。

しかし、1年後にはその悩みは勝手に消えているのです。自分がなにかをして、あれを解決して、これを解決してなんとか悩みを解消した、というものではありません。悩みは自然と消えたのです。つまり、こういうことです。

いま時計の針が1秒、1秒と時を刻んでいますよね。

時を刻むごとに、あなたの悩みは自然消滅しはじめています。

あなたがこの文章を読んでいる間にも、悩みは消滅の方向で進んでいるのです。

1年後には、思い出すことすらできないくらいに。

ウイルスストレスの日々の中での、悲惨な豪雨災害のニュース・・・

考えると私自身も皆様も、溜息をつく回数が確実に増えるような毎日を過ごしていますが・・・

今月からは、意識的に溜息を減らしていく事を努力目標にしましょう！

コロナウイルス発生から半年ほど経ちますが、きっと一年後には・・・

「コロナの恐怖に心配し悩んでいた日々」

を忘れがちに過ごせる、元気いっぱい～笑顔いっぱいの明るい日常になっている事を願い信じて！！

