

嶋津良智著 Yoshinoi Shimazu

不安をなくす技術

Forest
2545
Shinsho

不安をなくすロードマップ



はじめに

本書をお手に取っていただき、ありがとうございます。
あなたには、何か、不安や心配事があるのですね。

「このままの収入でやっていけるだろうか」

「結婚して家庭をもてるのだろうか」

「家のローンを払えるだろうか」

「病気になって働けなくなったらどうしよう」

「会社をクビになったらどうしよう」

このような思いがうずまいているのかもしれない。

仕事に打ち込んだり、飲み会で発散したり、恋愛にかまけてみたりして、一生懸命もやもやする気持ちから逃れようとしているのかもしれない。

不安をなくせば、人生をもっと楽しく積極的に生きていくことができます。思考が変われば行動が変わり、行動が変われば人生が変わります。

本書では、こうした不安から解放されるためのテクニクをまとめました。

不安って、どんなものでしょう。

私はこんな感じかなと思います。

夕暮れ時、太陽はもう沈んだけれど、真っ暗ではない時間帯があります。あらゆるものが色を失い、輪郭だけがぼんやりと浮き上がった世界です。

仕事が終わりに、あなたはひとり暮らしのアパートに帰ってきました。

薄暗い部屋の電気をつけようと思ったとき、部屋の奥で黒い影が動いたような気がしました。

「何かいる？」

目をこらすと、そんな影はありません。

「気のせいかな？」

そう思った瞬間、再び何か動ききました。

気のせいではありません！ 何かいます！

胸の奥が「ざわざわ」「もやもや」「ぞわぞわ」する感覚に襲われます。

その感覚は少しずつ広がっていきます。

あなたが帰宅した時刻、昼が夜に変わる時刻を「逢魔おうまが時」といいます。

電気がない時代、この時間帯には「魔物が現れる」と信じられていました。

「黄昏たそがれ時」ともいいます。

あらゆるものが見えにくい時間帯で、人とすれ違っても誰なのかわかりません。

そのことから「誰たそ彼かれ」（彼は誰？）が転じて、「たそがれ」と呼ばれるようになったのです。

そんな時間帯にあなたの目の前にぼんやりとした影が現れます。

これが**不安**です。

あなたはいろいろなことを考えるでしょう。

「泥棒が入ったのかもしれない！」

「あの影が今晚襲ってきたらどうしよう！」

「私に恨みをもつあいつが潜んでいるのかもしれない！」

「このアパートには幽霊が出るかもしれない！」

あなたは悩み苦しむことになります。

不安が「夕暮れ時にぼんやり見える影」なら、あなたには3つのことができます。

1つ目。まず、**影がある**と**眺めます**。

影を影として意識するだけで、特別な感情はもたず、何もしません。

ちよつと離れたところから眺めて、ただ受け止めるだけです。

受け止めて、それ以上は何も考えません。

2つ目。行動を起こします。

たとえば、電気をつけてみます。すると、

「何だ、ネコが動いただけか……」

「風でカーテンが揺れたのか……」

などと影の正体がわかります。

不安は立ちどころに消えていきます。

不安は行動によって消せるものです。

3つ目。影があってもしかたないと思います。

不安のなかには行動によって消せるものと、そうでないものがあります。

そうでないものについては、あがいても無駄です。

そこで不安が心のなかにあっても「まあ、いいか」とあきらめます。

本書では不安をとりのぞく方法を、順を追ってなるべく具体的にまとめました。

1章では、**不安についての対処方法**をおおまかにお話しします。

1つ目は、自分が「もやもやしているんだな」という心の状態を眺めることです。

2つ目は、「もやもや」の正体が心配事であるときです。心配事は別名「課題」です。課題を解決することによって「もやもや」は減っていきます。

3つ目は、「もやもや」の原因がわかって、神様にまかせるしかないな、というときです。あれこれ考えてもしかたがないので、ほったらかします。

2章では、**この本のゴールを書きました**。

不安なとき身体は動いていません。心はうねうねと動いているのですが、何もして
いないことが多いのです。

そこで身体を動かします。行動することが安定に向かいます。

コマが勢いよく回っていると、ころをイメージしてください。一本足という不安定な形なのに、軸がぶれることもなく静かに回転しています。とても静かで安定しています。

でも、実際には高速で回転しています。

これと同じことで、私たちも動くことで安定することができます。

不安はなくしても、また生まれてきます。不安が次々と発生する世の中を、安定した気持ちで生きていくには行動を起こすのがいちばんです。

3章は、**行動を起こす**ヒントです。2章で、行動こそが安定への道というお話をしますが、いきなり行動しろといっても、何をしたらいいかを考えることはむずかしいでしょう。

そこで心配事に注目します。

心配というのは「心の目覚まし時計」です。このアラームを消すために起き上がるのです。こうすることで不安は消えていきます。

4章では、行動のさまざまたげとなる迷いについて考えます。

不安を心配に変えたとき、どうしても先が見通せないことがあります。

迷いは行動を止めてしまいます。迷った状態が長く続くと、再び身体は静になり不安が生まれてきます。

5章では、不安とのつきあい方、距離の置き方についてです。不安はなくても、また、生まれてきます。「もやもや」の原因がわかっても、神様にまかせるしかないな、ということもあります。不安を抱えながら生きていくということについてお話しします。

あなたの心が少しでも軽くなれば、こんなにうれしいことはありません。

嶋津良智

1 章

不安を眺める技術

1 ▼ あなたはどんなときに不安になる？・20

日本人の不安ベスト3は「老後の生活や年金」「健康」「高齢」 20

「ぼんやり見える」から不安を感じる 22

「実現できそう」「実現しそう」だから不安 24

「自分への期待」を不安と感じる 27

変換装置の設定が「厳しめ」モードになっている 29

「変換装置」を調整すると不安がなくなる 30

不安は「心の状態」によって変わる 34

2 ▼ 「不安を眺める」5つの技術・39

不安を眺める技術① 「小さな自分」に聴診器を当てる 39

不安をなくす技術
もくじ



2 章

不安を消す技術

不安を眺める技術② 「今ここ」に集中する「マインドフルネス」 42

不安を眺める技術③ 「不安ログ」で不安の大きさを知る 43

不安を眺める技術④ 不安を「文字」や「言葉」にして明確にする 46

不安を眺める技術⑤ 不安は「時間」が解決してくれる 48

3 ▼ 「本当の自分」を知る・50

「心を眺め」れば本当の自分に気づく 50

不安をなくすには「気づき」が命 52

「内観」で自分の心のなかと向き合う 55

屏風に投影される「自身の過去」 58

4 ▼ 「考え過ぎる」と不安は増える・62

考えるより「行動」しよう 62

勢いよく「回転するコマ」になろう 64

「漠然とした不安」は放っておくと増える 65

「できること」からアクションを起こす 68

部下を掌握できない不安を「行動」によって脱する 70

いちばんよくないのは「放っておくこと」 74

動かないと「何も変わらない」 76

5 ▼ 壁を打ち破る8つの「不安を消す」技術・79

「人生の谷」のときこそ行動する 79

不安を消す技術① 佐藤琢磨選手の「ノーアタック、ノーチャンス」 82

不安を消す技術② 自分の枠を超える「負荷」をかける 86

不安を消す技術③ 失敗するなら「自分の責任で」と腹をくくる 90

不安を消す技術④ 「やらないより、やったほうがいい。どうせやるなら……」 91

不安を消す技術⑤ 今あるものを「捨てる勇氣」をもつ 94

不安を消す技術⑥ 「決まった行動」があなたを助ける 95

不安を消す技術⑦ 「言葉の力」で行動を加速する 99

不安を消す技術⑧ 行動を生むために「心の状態を整える」 102

3 章

6 ▼ 「不安から逃げる行動」「不安に向き合う行動」・ 106

握手会に行っても不安は「解消されない」 106

私が少林寺拳法をはじめた理由 108

自信は次につながる「資産」 110

不安を心配に変える技術

7 ▼ 「不安」と「心配」はまったく違う・ 114

「心配する」とは言うのに「不安する」とは言わない 114

心配は「行動の母」である 115

社長の給料は「心配料」 116

「不安なのか」「心配なのか」を考える 118

8 ▼ きちんと「心配する」6つの技術・ 122

心配する技術① 心配への「3段階プロセス」 122

心配する技術② 「事」と「人」を分ける 126

4 章

行動を続ける技術

10 ▼ 行動を続けるには「見通し」が大切・154

行動を続けるには「見通す力」が必要
154

心配する技術③ 「コントロールできる心配」に注目する 127

心配する技術④ 「解決できること」と「できないこと」を見極める 131

心配する技術⑤ 方向性は大きく、行動は小さく 134

心配する技術⑥ 「優先順位」をつける 138

9 ▼ 不安を心配に変えて生きていく・140

突然ガン告知を受けた友人の不安 140

ガンへの不安を心配に変える 143

「再発のときはあきらめよう」の一言で前向きに 145

風邪のようにガンを心配する 147

サイバーエージェントの不安対策 148

ゴールから丁寧に「逆算」する 157

先を見通せないときに行動が止まりやすい 158

11 ▼「見通しをつける」3つの技術・160

見通しをつける技術①「お金に対する心配」 160

見通しをつける技術②「人間関係に対する心配」 162

見通しをつける技術③「老いや病気に対する心配」 166

12 ▼「迷いをなくす」6つの技術・169

「迷い」は心配を不安に戻す 169

迷いをなくす技術①「非生産的な心配」を退ける 172

迷いをなくす技術②「迷い方のルール」をつくる 173

迷いをなくす技術③「プロセスイメージ」をもつ 174

迷いをなくす技術④「迷ったら「最悪」を考える」 176

迷いをなくす技術⑤「イエローライン」を超えたときの行動を用意する 177

迷いをなくす技術⑥「悲観主義」で準備し「楽観主義」で行動する 179

不安とつきあう技術

13 ▼定期的に「不安の掃除」をする・184

いつのまにか「ホコリ」はたまっている 184

ホコリを「3つの箱」に分類する 186

関係ない心配事は「どんどん捨てる」 189

14 ▼不安と「距離を置く」6つの技術・193

不安と距離を置く技術① 不安と「3センチのすき間」をつくる 193

不安と距離を置く技術② 「とりあえずよしとしよう」 195

不安と距離を置く技術③ 「断られて当たり前」「できなくて普通」 197

不安と距離を置く技術④ 不安に名前をつけて「外に出す」 200

不安と距離を置く技術⑤ 不安を「気にしない」 203

不安と距離を置く技術⑥ どうにもならないことは「あきらめる」 205

15 ▼ 「情報」からの距離の置き方・208

社会によって不安体質になりやすくなっている 208

情報から「距離を置く」 209

16 ▼ 安定的に生きるには「変化」が欠かせない・212

「知らぬ強さ」「知る弱さ」 212

「走りながら考える」クセをつける 214

まず何よりも「Yes, I can.」 215

本当にできないものはそもそもテーブルにのらない 216

「直感」を大切にして行動する 218

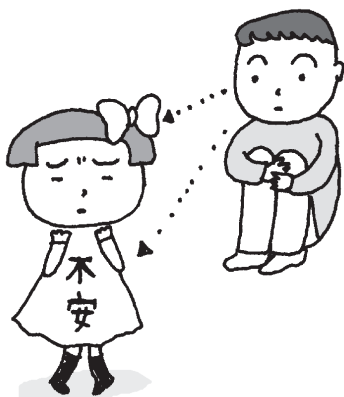
不安定な社会を「安定した心」で生きる 219

不安定はエネルギーに満ちている 221

おわりに 224

1 章

不安を眺める技術



あなたはどんなときに不安になる？

▼日本人の不安ベスト3は「老後の生活や年金」「健康」「高齢」

この章では、不安を眺める技術についてお話しますが、その前に、**不安とはどんなものか、どういうときに不安を感じるか**について、考えてみましょう。

どういうものかわかっていたら、安心して眺めることができます。

セキュリティ会社のセコムが「日本人の不安に関する意識調査」を行いました（2014年9月発表。20代〜60歳以上の男女、各年代男性50名、女性50名の計500名が対象）。この調査は、2012年から始まり、2014年で3回目。

日本人がどのようなことに不安を抱いているかを調査しています。
その結果は次のとおりです。

- 1位「老後の生活や年金」
- 2位「健康」
- 3位「高齢」

また、2014年に新たに追加された「認知症」に関しては、5割の人が「自分の認知症」に不安を感じ、6割の人が「家族の認知症」に不安を感じていました。

「老後の生活や年金」「健康」「高齢」などの不安も、「夕暮れ時にぼんやりと見える影」です。

現在は関係ないように思っている人も、近い将来、必ず訪れます。あなたも自分の老後や健康について、まったく考えたことがないわけではないでしょう。

▼「ぼんやり見える」から不安を感じる

私は現在、リーダーを育成する専門家として、講演や企業研修を行っています。

研修中、参加者にイスの上に立ってもらい、

「目を閉じたまま1回転してください」

とすることがあります。

多くの人ができません。イスから落ちるのではないかと、不安になっているのです。

次に、目を開けて同じ動作をしてもらいます。

今度は問題なく1回転できます。

この違いがどうして起きるのかわかりますか？

研修参加者に尋ねると、

「目に見えないから不安を感じる」と、ほとんどの人が答えます。

惜しいのですが、厳密には違います。

完全に見えないからではなく、**ぼんやり見えたから不安になる**のです。

目を閉じてイスにのったときに不安になるのは、目を閉じる前にイスの大きさや高さを見ていたからです。目を閉じてても残像は残っています。

もし本当に何も見えなければ、不安を感じることはなかったでしょう。

2014年の夏、東京でデング熱が流行しました。

デング熱を知らないところは、当然、デング熱への不安はありません。

しかし、少し知ったことで、不安は大きくなりました。

シンガポールではデング熱は当たり前でした。

街を歩いているだけでデング熱になる可能性が普通にあるからです。

国の法律でペストコントロールというものが決められ、週1回、蚊を駆除していま

す。

なので蚊の発生数は少ないのですが、それでも Dengue 熱にかかる可能性はあります。

ですが、そんなことを気にしていたらシンガポールの街から人がいなくなってしまうでしょう。シンガポールの人たちは蜂はちに刺されるような感覚でした。

私もぜんぜん心配していませんでした。そういうものを気にしていたらシンガポールでは生きていけないのです。

私たちは、ぼんやり見えるもの、少し知っていることに不安を感じます。

私たちは、ぼんやり見える未来に向かって生きています。

だから、**毎日不安に直面する**のはしかたないことです。

▼「実現できそう」「実現しそう」だから不安

ぼんやり見える未来とは、別の言い方をすると、将来実現しそうなことです。

それは悪いことばかりではありません。よいことでも、「もしかしたら起きるかもしれない」ことに不安を感じることはありません。

ある会社の主任だった女性が上司に呼ばれ、来期からマネジャーになるよう言われました。彼女は、

「自分にマネジャーがつとまるだろうか」

と不安になりました。でも、考えてみてください。

これはおぼろげながら「自分がマネジャーになった姿」をイメージできるから不安になるのです。

一方、実現しそうなことを考えても、不安にすらなりません。

あるとき、「もし私のところにイタリアのサッカーリーグ・セリエAからオファーがきたらどうしようか」と考えてみました。

「希望のチームと契約できるだろうか……」

「ポジションを獲得できるだろうか……」

「年間何本のゴールを決められるだろうか……」

いろいろ考えましたが、現実の自分とまったく接点がないので、自分事として考えることができず、まったく不安になりませんでした。

私にとってサッカー選手になることは、ぼんやりとした未来ですらありません。

では、トップクラスのJリーガーだったらどうでしょう。

ヨーロッパの名門チームからオファーが届いたときに、

「果たして一流選手に混じってレギュラーポジションが獲得できるだろうか……」

「うまくいかなかったとき、自分の選手生命はどうなってしまうのだろうか……」

「英語もイタリア語もスペイン語もできない自分がチームメイトとコミュニケーションがとれるだろうか……」

などと、不安になるでしょう。

よいことにしろ、悪いことにしろ、何かに不安を感じたら、あなたはそのことに実

現の可能性があると感じているということですが。

つまり、ある出来事が不安かどうかは自分自身が決めているのです。

▼「自分への期待」を不安と感じる

それは別の言い方をすれば期待です。自分への期待です。

見方を変えれば、不安とは、自分自身に可能性を感じている証拠です。

こんな経験はありませんか。

小中学生のころに、

「学級委員に選ばれたらどうしよう……」

「リレーの選手になったらどうしよう……」

「学芸会の主役に選ばれたらどうしよう……」

などの不安をもったことはないでしょうか。

これは選ばれる可能性を感じたうえで、「よい結果を残さなくてはなら

ない」と思ったために不安になっているのですが、そこには「できるかもしれない」という期待が含まれています。

この場合、「できるかもしれない」が「できる」という確信に変われば不安は消えます。

孫正義さんは、2014年に米国の携帯電話会社スプリント社を買収しました。普通の経営者であれば、

「やっていけるだろうか」

と不安になる場面でしょう。

しかし、孫さんは、世界一の企業になることを想像してワクワクし、不安など微塵みじんも感じていません。「自分ができる」と確信し、何をどうしたらゴールに到達するかを考えています。

このように同じ場面に直面しても、不安を感じる人、期待を感じる人がいます。

不安は何らかの出来事によって生まれるのではなく、その出来事のとらえ方によって生まれます。