



Mentalist Brain Produce
WATASHI

メンタルが落ちていく理由 ～毎日が楽しくなる変換方法～

メンタルが落ちていく理由

～毎日が楽しくなる変換方法～

仕事・スポーツ・学校などで一度はメンタル的に苦しかったり・辛かったりしたことは誰もが思うと思います。特に大人になって、仕事ができる・できないで悩む人は多いのではないのでしょうか。メンタルが落ちやすい人の思考の特徴はたった一つなのです！今回は、メンタルが落ちやすい人の思考の特徴とそれを改善していくための日々のトレーニング方法について、このサマリーでしっかり学んでいきましょう！

結論からお伝えします！

メンタルの落ちやすい人の思考の特徴は「評価基準」を付けるからなのです。評価基準とは、出来事に対して「良・悪」「正しい・間違い」「美しい・醜い」「カッコイイ・カッコ悪い」「得・損」「売れる・売れない」「出来た・出来ない」などのような基準で、これらを先に頭で考えすぎているのです。ある意味、完璧主義ともいえるでしょう。では、なぜ人はこのような思考形態になったのでしょうか？

根本として、その思考状態が作られた最初のきっかけは、小学校のテストの点数です。平成よりも前に生まれた人たちなら理解できると思いますが、小学校のテストの点数・学年の順位・通知表などで明記された時に、80点以上なら良いとか60点以下だと低いからダメとかこの時に意味づけをされたことにより、思考のベースが作られているのです。ここでのポイントとして、決して順位付けや通知表がダメと言っているわけではないのです。この時に「小学校の教育がダメで間違っていたんじゃないか?!」と判断・評価してしまった人がいたのであれば、今からこの捉え方・考え方も変換させていきましょう！！そうすることにより、もっと心の面で余裕となりより楽しく生きていけるようになります。

このメンタル的ブレが起こりやすくなるのは「数字」を意識するからです。

「数字＝点数低い＝悪い」この流れを自然と脳が示してしまうのです。この数字を観た時も「目標数字の30%しかいない…」

「年収1000万稼いでいる人＝成功者 それ以下の稼いでいない自分＝ダメ」

このように数字に影響されやすいことが多いのです。

この思考ベースが作られたから、例えば仕事で目標数字が達成できなかった時に

「あれをやったから悪かったんだ…」

「俺がこれをしてなかったからダメだったんだ…」

「失敗したり、出来ない自分が嫌い…」

上記のような評価をしてしまいます。

これがスタートとなった場合には、

**悪い評価→反省→自分を責める→自己肯定感が下がる→
自信が無くなる→メンタルが病む→動きたくなくなる。**

とこのような流れになります。つまり、最初の悪い評価さえ辞めたら全くメンタルに影響しないのです。では、実際にどのようにやっていくのかを知っていきましょう！

「全てをデータ収集・情報収集と捉えること。」

これが、メンタル的に負担になりにくい最強の答えなのです。

この考え方が行えるようになると、今まで反省思考に結び付くことにより沸き上がってきた反応点（嫌だとか辛いなどと考えること）が無くなると言っても過言ではありません。つまり、過去に起こった出来事に対して、評価をする必要がないのです。過去の出来事に対して、良いも悪いも全くないのです。自らが、勝手に判断・評価してしまっているだけなのです。過去に起こった出来事は、ただのデータ収集で「こうなったらこうなるんだな。」と客観的に分析するだけであって、新たなデータが溜まるだけなのです。

例えば、過去の体験で下記のようなことを失敗と思っていたとします。

- ① 「同じ年代の同級生は仕事ができるのに、自分は出来ていない。大学生の時に、自分が何も考えずに遊び惚けていたのがダメだったんだ…。」
 - ② 「目標数字が達成できなかったのは、やり方を間違ったことが悪かったんだ」
 - ③ 「異性にアピール・アプローチした時に、振られて失敗した・・・表現が悪かったんだ」
- このように「ダメ」とか「悪い」と言う言葉を、次のように変換してみましょう！

- ① 「同級生は、高校・大学とスポーツで全国まで行くくらいやっていたから、仕事になった時にもメンタル的不調になりにくいのか！高校・大学で深く考えてきていない人や遊びだけをやっている人は悩みやすくなるのか！ということは、今からでも少しずつ考えながら行動していくとメンタル面も彼のようになっていくということだな！」
- ② 「前回の数字目標に対して、〇〇のやり方だと、目標数字に対して40%の数字になるということが把握できた。このやり方は使えないということだな！60%にするとしたら？80%にするとしたら？100%達成するとしたら、どういうやり方があって、どういう数字推移になるだろう？」
- ③ 「異性に対して、自分の好きが強くて押しすぎると相手が引きやすくなるのか。友達カップルは「お互いを尊重し合っている」と話していたな。尊重し合える関係を構築できるととっても仲のいい友達カップルのような形になるのか。なら、少し押し方・伝え方・接し方を変えてみて、尊重を中心に考えて行動してみよう！相手がどんな風な対応となるのか楽しみだ！！」

実際に上記のように変換したものを読むと気持ちの面が全然違ってきませんか？
客観的になっていることを感じませんでしたか？

上記のように

「〇〇するとそうなるんだ！！」

「▲▲をするとそっちになるんだ！」

このようにあなたは科学者・研究者になったかのように、事実だけを取りデータを集めていく感覚でやってみましょう。そうすると、反省が無くなり、単純に分析と実験を繰り返しているようになるのです。この感覚をマスターすると「失敗すること」に対して、変な結果となっても「新しいデータが取れた！」と楽しくなっていくのです。まさに、結果よりもプロセスを知れたことに喜びを感じている状態です。どんな状況であっても「楽しい」という最強のメンタルになることが可能なのです。

アクションプラン

- ✓ 意識すること：ジャッジをしない。
- ✓ モノゴトを分析していく「これをするとこうなるんだ！把握した！」
- ✓ 人との対話の時に「〇〇をするとこうなるんだね！理解したよ！」
このセリフを徹底的に活用していきましょう！



Mentalist Brain Produce
WATASHI