

2025 令和7年 1月

JANUARY

睦月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 元旦	2	3	4
5 大安	6	7 ●	8	9 ☀	10 ●	11 大安
12	13 成人の日	14 ● 満月 7:27	15	16	17 大安	18
19 ●	20	21 ☀	22 ●	23 大安	24	25
26	27	28	29 ○ 新月 21:35	30	31 ●	

○ 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日

● 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日

● 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日

☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

# Monthly ライフハック 2025.1 テーマ:ご機嫌力 ご機嫌な1年にしよう♪



## ご機嫌力は自分を幸せにする力

2025年がより良い1年となるために、今年一発目のテーマはご機嫌力。自分の機嫌を他人や外的な影響に流されず、自らの意志と工夫で感情を良い状態にする力

が身につけば、自力で感情を立て直すことができます。つまりご機嫌力とは、感情のマネジメントとも言えるでしょう。ご機嫌という言葉から、「いつでも明るく、楽しく、前向きである」というイメージがあるかもしれませんが、個人的には、そんなことあり得ないし、目指す必要はないと思っています。笑 生きていれば、どうしてもなく辛い時もありますよね。そんな時に、無理やりポジティブになろうとしても、無理があるし、逆効果ですもの。なので、本当の意味でのご機嫌力とは、自分を前向きな気持ちや状態にすることだけでなく、辛い時やネガティブな時には、少しでも自分の心が軽くなったり、救われるように自分自身を整える力だと思っています。とは言え、あまりにも要素が多くなると、複雑になり混乱し、取り組みにくくなります。また、モノゴトを進めるには有効な順番があります。感情を整える上では、自分を楽しませる力を最初に身に付けるととてもスムーズだし、芋づる式に様々な力も育ちおススメです。という訳で、今回のご機嫌力は自分を楽しませる力を中心にお伝えします。ご機嫌力は筋トレのように、繰り返しで身に付けられるスキルです。シンプルですし、脳の仕組み上、丁寧に取り組みれば必ず変化が起こります。今年、自分をご機嫌にする練習を始めてみませんか？

## 感情は流されずに自分で選ぶ

～感情の手綱は自分が握る～

他人や出来事に感情が乱されず、自分で感じたい感情にアクセスできれば、心は穏やかでメンタルは安定します。

メンタルが安定すれば、冷静にモノゴトを判断でき、問題解決もしやすくなる。このように感情の扱いが身につくことで、様々なプラスの連鎖が起こります。ご機嫌力を育てる過程で、人生の可能性を広げる力も育つのです。

## ポジティブ思考よりご機嫌力

ポジティブにモノゴトを捉えることは素晴らしいですが、全てをポジティブに考えるのは危険かも。ポジティブに考える思考回路は、時にポジティブに解釈して、真実から目を反らす常套手段になります。また思考ばかりを使うと感情が鈍化して、自分の感情がわからなくなることも。(これらは私の実体験で、パニック障害にもなりました…) 全ての欲求は幸せになることだと思いますが、幸せは頭で理解するのではなくて、心で感じること。だから思考でポジティブに解釈する方法よりも、幸せや楽しい感情を育てる方が、小さな幸せに気づく感性や感覚も磨かれおススメです。

次ページは 具体的なご機嫌力の育て方について



## 思考の癖も変わるご機嫌力を育てる練習

思考回路まで変わるシンプル&パワフルな方法です。シンプルだからこそ丁寧に、遊び心を持って、日々繰り返すのがコツですよ～。

この方法の肝は「**楽しさを創り出し大袈裟に楽しむ**」ことです。前のめりに楽しさを探したり、創り出したりして、5割増くらいに楽しむイメージです。最初はバカバカしく感じたり、感情が伴わなくても大丈夫です！段々慣れます。笑 楽しい感覚や楽しさを積極的に求める姿勢があなたに馴染んできて、性格が明るく前向きになることもあるでしょう。

### ～楽しさを創り出し大袈裟に楽しむ3つのポイント～

- ① 小さな楽しいを大袈裟に楽しむ  
(些細な楽しいを拡大して楽しんでみる)
- ② 見方を変えたら違って見えないか？  
(単なる石を車や動物に見立てたように、楽しい見え方探し)
- ③ 楽しかったことを何度も思い出し、楽しんだり面白がる  
(楽しかったことを何度も、その時と同じように楽しむ。楽しかった場面を探したり、思い出すとポジティブに意識が向きやすくなる)



これらの練習は「生きる姿勢」に繋がります。①は受け身でなく、主体的にモノゴトを進める姿勢の土台となり、②はネガティブな出来事に遭遇した時、違った視点でプラスの側面を探しやすくなり、逆境時にとても役立ちます。

## 自分をご機嫌にする力は全ての土台

残念ながら、自分を楽ませる「ご機嫌力」が身に付いても、ネガティブな感情がなくなることはないでしょう。生き伸びるのに欠かせない感情なのです。だからこそ、自分を楽ませる力が大切なのです。

あなたが好きな音楽や場所で満たされている時に、ネガティブな感情は忘れたり、薄れたりしませんか？楽しい時間を過ごしネガティブな感情から離れることで、「まあ、頑張ってみるか～」とか「〇〇の点では良かったのかも」と感情に変化が起るものです。「楽しい」はネガティブから一旦離れて、別の視点に立つ切り替えポイントにもなるのです。

どんな感情で行動したかで結果が変わるので、自分を良い感情にする術を練習で育てましょう。自分の機嫌(感情)を「誰か」や「何か」に委ねると、自分の機嫌や幸せは自分以外の「誰か」や「何か」次第の人生に…。自分の機嫌は自分で取り、感情と人生の主導権の手綱をしっかりと握っていきたいですね。ご機嫌力が付いてどんな感じなのかブログで綴っています。 <https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12880651171.html>



ご機嫌(感情)を創る→人生を創る



今回ご紹介した内容はオンラインのポジティブ量産講座でご紹介しています。当日から実践するためのワークも用意しています。また近々出版する



書籍でも触れています。発売となりましたら、書籍の一部を無料プレゼントさせて頂く予定です。お楽しみに。