

3-2

感情と思考の癖のお話

思考の癖は文字や歩き方の癖とは違い、特定の行為をしているときだけでなく、呼吸のように常によくようなもの。歩き方や姿勢に変な癖があると、体の一部が圧迫されたり負担がかかったり、長期的には体に何らかの支障が出てくるものです。長時間関わる癖ほど、健康やメンタルに大きく影響する。つまり、**どんな思考の仕方（思考の癖）をしているかが、人生に大きな影響がある**のは明らかです。

思考の癖について、私は動く歩道のようなイメージがあります。動く歩道に乗れば、自分は歩かなくても自動的に目的の方向に進みますよね。思考の癖も同じで、ポジティブな方向に進むのか、ネガティブな方向なのかは思考の癖次第。人は誰もが固有の動く歩道（思考の癖）と共に、時間を過ごしているのです。

もし、常に嫌な何かを避けたいという欲求や、過去の失敗した出来事が頭の中に浮かんでいれば、当然「○○にならないために、どうすればよいか?」「また○○のときのような失敗をするのではないか?」。そんな思考回路になるでしょう。このときの動く歩道は、恐れや不安のエネルギー

ギーを帯びていて、恐れや不安などさまざまなネガティブが多い「ネガティブワールド」にたどり着くでしょう。一方で「○○になりたい」「○○だったらすてきだよね」と脳内が望む状況のイメージであふれている場合は、動く歩道のエネルギーは希望や喜びのエネルギーを帯びて、ポジティブな出来事や感情の多い「ポジティブワールド」に進んでいく。これは量子力学や引き寄せの法則でもよくいわれています。

ところで思考っていったい何でしょう？ 日頃私は、思考についての偏ったイメージを感じます。「思考は良くないもの」という風潮です。「頭で考えるな、感じる」的な言葉を聞くと私は、同感！と思う反面、この短文だけでは誤解を生みそうだなとも感じます。頭で考える（思考）のとは良くないと捉えられそうですし、私自身もそう思っていた時期がありました。今の私は考えることも大切だと思っています。確かに考え過ぎは良くないし、考え過ぎて先に進まない場合も多々あります。だからといって、全く考えなくなると自分の意見がなくなったり、答えのない問いについて考える力も弱まる気がします（どう生きるか？はまさに答えのない問いでしょう）。つまり、**思考は場面や頻度の使いどころが大切**なのです。

少し例え話をしましょう。あなたは女王様または王様です。そして、あなたには家来がいます。1人はプラスやメリットを言い、褒めてくれる家来。もう1人はマイナスやリスクを言い、時に

叱ってくれる家来。どちらか一方の家来を雇ってもいいし、両者を雇ってもいい。さて、あなたならどうしますか？ 私だったら断然、両方の家来を雇いたいです。褒めてくれて楽しい会話をしてくれる家来は、心地よくてうれしくて、きつと大好きになると思います（笑）。でも、時にサボったりだらけたりするのが人間だし、リスクも潜んでいるでしょう。それらを知らせてくれて、時に厳しい言葉をかけてくれるのもありがたい存在だと思いませんか？ ラッキーもアンラッキーも起こるのが、世の常だし人生。両方ある世界でプラス（ポジティブ）しか持たないというのは心細くないですか？ この家来は思考回路に例えられます。そう考えたら、ポジティブな思考回路だけしか持たないのは、危機管理の面でリスクかもしれません。

ネガティブな面にも目を向けて、心構えを持つたりあらかじめ対処しておく、いざというときのダメージが小さくなったり、V字回復できる場合もあるでしょう。つまり、**ネガティブを排除せずに、ネガティブも受け入れる**。そんなニュートラルな視点でいいです。そして、私である主人（女王様や王様）と家来の関係は、感情と思考に似ている気がします。「頭で考えるな、感情しろ」とは、主導権は思考ではなく、感情だよ！ そう捉えると納得できるのです。家来である思考は、主人（感情）を支えるためのサポート役。そんな思考と感情の関係が、自分らしい人生を謳歌するには良い気がします。感情を磨く方法はいろいろありますが、ぜひ第2章の「楽しみを創り出し、大げさに楽しむ」から始めてみてくださいね。