

ラクに生きよう

本多時生 Tokio Honda



アルファポリス文庫

目次

つらい時には自分を助けよう	9
1 自分を助けられる自分になろう	10
2 つらい心を受け入れ、自分を許そう	13
3 ラクになれる考え方を心がける	16
4 心を切り替えられるようになろう	21
5 「いいんだよ」と自分を助けてあげよう	29
つらくなる考え方をやめよう	35
6 人との比較は自分をつらくする考え方	36
7 悲観的な考え方のクセが暗い気もちにさせる	40
8 求め過ぎの考え方が不満や不幸を生む	46
9 言い訳が自分の足を引っ張っている	52
10 つらい気もちをもたらす考え方のクセへの対処法	57
物事を「いいように」考えよう	63
11 物事を自分の心に「いいように」受けとめよう	64
12 物事を自分にとって「いいように」考えよう	67
13 「ほとんどのことは『小さなこと』なのです	73
14 イヤなことも「いいきっかけ」にしよう	78
15 悪いことも「いい経験」と考えよう	83
仕事を「ラク」にする考え方	89
16 つらくなったら力を抜こう	90
17 仕事の目的・価値を思い起こす	98
18 仕事を楽しむ工夫をしよう	101
19 いい努力はいい心の姿勢から	105
20 「仕事の幸せ」を感じられるようになろう	112
人づきあいがラクになる考え方	117
21 人間関係のこだわりを捨てれば	118

- 22 人に期待しなければイライラしなくてすむ
23 「自分のため」にまわりの人を大切にしよう
24 「許す」ことで過去から自由になる 134
25 自分の不幸を考えずに、人の幸せを考える 137

悩みを減らし、心を軽くする方法 143

- 26 問題への対応の方針を決めよう 144
27 できるだけ問題化しない 149
28 動いて解決を目指そう 155
29 じっくり考えて解決を目指そう 164
30 悩みがあってもそれなりに暮らそう 177

将来が明るくなる考え方 187

- 31 希望をもつてイキイキと生きる 188
32 希望がもてるように考えよう 193
33 まず現実を受け入れることから 198

- 34 夢や目標をもって生きる 202
35 希望を力に努力する習慣をつくる 211

生きるのがラクになる考え方 221

- 36 急いだ心をスローダウンさせる 222
37 人生の選択がラクになる考え方 228
38 自分の心を支える言葉を身につけよう 236
39 不幸の悪循環に陥らない 242
40 もっと自分を大切にしよう 248

幸せになれる考え方 257

- 41 今を大切にできるようにしよう 258
42 「幸せ」についての幸せになれる考え方 267
43 不幸を選ばないで、幸せを選ぶ 273
44 「今は幸せ」と思えるようになる 282
45 生涯少しずつ幸せになっていける 287

はじめに

生きるのがつらい人は、つらい気もちで過ごす時間が長いでしょう。

つらい気もちになるのはつらいことがあるからですが、つらい気もちが強くなったり長くなったりするのは自分がつらくなるような考え方をしているからです。

つらい時に自分がラクになれるような考え方ができるようになることで、もっとラクに生きられるようになればいいのではないのでしょうか。

つらい気もちになるのは「自分が弱いから」、つらくなる考え方をしてみようの「性格だから」「性格は変えられない」「どうしようもない」と思い込み、あきらめている人もいます。

つらい気もちになることが多いのは「性格ではなく、考え方のクセ」と考

えたほうが自分のためにいいのです。

クセは無意識のうちにしてしまうものであり、容易に直すことはできませんが、心がけを続けることで悪いクセは変えることができるのです。悪いクセが出た時に、早めに気づいてストップできるようにするだけでも、つらい気もちで過ごす時間を短くできます。

自分の心の中のつらくなる考え方を減らして、ラクになる考え方を増やしていけば、少しずつ自分（の考え方）を変えていくことができるのです。

考え方が変われば感じ方が変わります。

ラクになる考え方ができるようになれば、仕事や人つきあいなど、生活が今よりもラクに感じられるようになります。

物事を「いいように」考えられるようになれば、物事を否定的に考えてつらくなるのが減り、物事を肯定的に考え気もちをラクに生きられるように

つらい時には 自分を助けよう



『自分で自分を助けようとする精神こそ、
その人間をいつまでも励まし、元気づける』

——サミュエル・スマイルズ

『われわれは自分の幸せも不幸も
自己愛に見合う分しか感じない』

——ラ・ロシュフコー

『天は自ら助くる者を助く』

なります。

悩みがあっても、ラクになる考え方を心がけることで、問題を小さく済ませられるようになり、それなりにラクに暮らせるようになります。

希望もてる考え方ができるようになれば、将来が明るく感じられるようになります。

幸せになれる考え方ができるようになれば、「今は幸せ」と思えるようになれば、「これからも少しずつ幸せになっていける」と思えるようになります。

生きるのがラクになる考え方を身につけることで、もっとラクに、幸せに生きられるようになります。

1

自分を助けられる
自分になるろう

本当につらい時に、「なんでこんなことができないんだ」「自分はダメだ」などと、自分を責めたりバカにしたりしても、余計につらくなるだけです。それでは自分で自分をいじめているようなものです。自分がつらい思いをしていたら、早めに気づいて「自分を助けよう」と考えられるといいのです。

どうしたら少しでもラクになれるかを自分の味方になって本気で考えたら、たいていは何か方法を思いつくでしょう。

もしかしたら、その答えは必ずしも正しいこと、効率のいいこと、カッコいいこと、立派なことではないかもしれませんが、本当につらい時にはそれで

もいいのです。

その事が重大な問題であっても緊急性がなければ、心が落ちついて前向きに考えられるようになってから、今後の対策を考えればいいのです。

自分を助ける方法の第一は、その時にできる自分を助ける考え方を心がけることです。

たとえばつらい気もちを小さくする考え方、心をラクにする考え方、心を切り替える考え方……。

つらいことが多いと感じている人は「(自分で)自分を助ける」という発想がないのかもしれませんが。

19世紀イギリスの作家、サミュエル・スマイルズは『自助論』の中で、「自分で自分を助けようとする精神こそ、その人間をいつまでも励まし、元気づける」、そして「自分に対して、最良の援助者になれ」と書いています。

いつでも自分を助けられるのは自分だけです。自分をいちばんよく知っているのも自分です。自分を助けるいい方法を考えられるのも自分です。

つらい時に、それに気づかなかつたり、気づいてもそのままにしておくのは自分を大切にしません。

つらい時にこそ、「自分を助けよう」と考えられる「自助の精神」を身につけることができると思います。

「天は自ら助くる者を助く」という言葉もあります。天も、人も、自ら努力していない人は助けてはくれないのではないのでしょうか。

生きるのがラクになるためには、まず、「自分を助けられる自分になろう」と決意することから始めてみてはいかがでしょうか。

2 つらい心を受け入れ、 自分を許そう

R a k u n i k i y o i

すぐくつらい時に自分を助けるためには、まず、つらい気もちを少しでも小さくすることが大事です。つらい気もちが大きいうちは、ラクになれる考え方を心がけることも難しいのです。

悪い出来事があつてつらい時に、「こんなことがあつてはいけない」「信じられない」のような思いがあると、つらい気もちが強くなつてしまいます。

まずは「こういうこともある」と自分に言い聞かせ、現実を受け入れるように心がけることで、少しでもつらい気もちを小さくできるといいのです。

また、「なんで自分だけがこんな目に」と考えると、余計につらくなつて

しまいます。「こういうことは自分だけでなく、他にも経験している人はいる」と考えられるといいでしょう。

つらい気もちになった時に、「こんな気もちになってはいけない」「情けない」などと考えると、さらに自分をつらくしてしまいます。

「今こういう気もちになるのはしかたがない」と自分の感情を受け入れることで、少しでもつらい気もちを小さくできるといいのです。

つらい時には、つい悪い考えをしてしまうものです。人を悪く考える、自分を悪く考えて責める、悲観的な考え方、投げやりな考え方……。また、人に対する攻撃的な言動や、大事なことから逃げることや、自分を傷つけるようなことなど、悪いことをする考えをしてしまうこともあります。

そういう悪い考えを無条件に信じて、従わないことが大事です。

また、そういう自分の考えに気づいた時に、「こんなことを考えてはいけない」「自分はダメだ」などと自分を責めてはいけません。

「今こういうことを考えてしまうのも無理はない」と自分の考えを受け入れることで、少しでもつらい気もちを小さくできるといいのです。

誰にでもつらい時はあります。つらくなっているのです。

「つらいこともある」と現実を受け入れ、「今こういう気もちになるのはしかたがない」「今こういうことを考えてしまうのも無理はない」と自分の心を受け入れ、「今はつらくなってもいいんだよ」と自分を許すことです。

つらくなっている自分を許すことができれば、つらい気もちを小さくできるのです。

心が少し落ちついたら、「ラクになれる考え方を心がけよう」と考えればいいのです。

3

ラクになれる考え方を
心がける

つらくなったり時には、「どう考えたら少しでもラクになれるだろうか？」と考えられるといいのです。一所懸命に考えれば、何か思いつくことがあるはずですよ。

たとえば、力が入り過ぎていてのではないかと思う場合には、「少し力を抜こう」。

たとえば、心が急ぎ過ぎているのではないかと思う場合には、「ゆっくりでいい」「マイペース、マイペース」。

たとえば、緊張しているのではないかと思う場合には、「リラックス、リラックス」。

たとえば、人と自分を比べて苦しんでいると思う時には、「人は人、自分は自分」。

たとえば、人間関係に悩んだ時には、「無理をしなくていい」「それなりにつきあおう」。

たとえば、小さいことでよくよっていると気づいた時には、「まあいいか」。

たとえば、先のことを心配し過ぎている場合には、「その時はその時」「なるようになる」。

たとえば、自分の欠点や苦手に悩んだ場合には、「そのままでもいいよ」。
たとえば、今の自分にはどうしようもないことは、「しかたがない」「このままでもいい」。

このような簡単な言葉でも、その場で自分が（心の中で）言うことができ

れば少しはラクになれるのです。

つらくなつた時に自分の心に効く言葉を見つけて、自分なりに工夫するところが大事です。

自分をラクにする考え方のレパートリーを一つ一つ増やしていけば、多くの場合につらい気もちを小さくできるようなれるでしょう。

正しさよりも自分の心が大切

ここに書いたラクになれる考え方は、「いいかげん」な感じがするかもしれませんが。

ラクになれる考え方としては正しさよりも自分の気もちを大切にしたいほうがいいのです。いくら正しい考え方も、その時の自分に合った現実的なものでなければ役に立ちません。正しい考え方が、かえって自分を苦しめてしまうこともあるのです。

自分ではどうしようもないことがあります。自分にはできないこと、変えようのないこと、人のこと、社会のこと……。理想としてはできたほうがいい、他の（力のある）人ならできるかもしれないが、今の自分には無理なことを要求しても、ただつらい思いをするだけです。

すぐにはできないことを今の自分に求めるのも同様です。そのようなことは、「（すぐには）できなくなつていいじゃないか」「そのままでもいいじゃないか」などと考えてしまったほうがいいのです。

また、一年たつたら忘れてしまうような「小さいこと」だったなら、どうでもいいのではないのでしょうか。それが必ずしも、正しくなくても、立派でなくても、要領が悪くても、矛盾があつても、その場のぎでも……。どうせすぐに忘れてしまうのですから。

人には得手不得手があります。苦手な事があり、苦手な人もいます。苦手な事をうまくやることや、苦手な人とうまくつきあうことは、本人には難しく、大変なことです。それを苦勞して頑張るのはいいことですが、「これはうまくできなくなつていいじゃないか」「少しくらいイヤな思いをすることがあつてもいい。無理をすることはない」「この人とはそれなりにつきあえばいい」などと考えてしまつてもいいことがあるはずですよ。

ラクに生きられるようになるためには、「正しさよりも自分の気もちが大切」「完璧よりも心地好く」のように考えられるようになり、場合によっては、「いい加減」な考え方を選擇できるようになることも大事です。それは人間としての成長と言つてもいいでしょう。

4 R a k u n i k i y o i 心を切り替えられるよつになろう

「つくよくよしてつらい気もちになつてしまう時がある」という人は多いでしょう。

くよくよしやすい人は、それだけ悪い気分です時間長くなつてしまいます。

くよくよするような考え方がクセになつている人は、（無意識のうちについつらくなる考え方をして、つらい気もちになつてしまいます）

そういう自分に早めに気づき、その時に考えていたことを考えるのをやめることができばいいのです。

「考えないようにしよう」と思っても、ふとその事を考えてしまうことはあります。

そんな時には、まず、「考えてしまってもいい」と考えることです。

そして、「こんな事のためにくよくよするのはもったいない」「こんな人のためにくよくよするのは損だ」などと考え、「(これ以上、この事で)くよくよするのはやめよう」と心がけることができるようになるといいでしょう。

考えを切り替えよう。何度でも。

つらくなる考え方をストップできたら次は、考えを切り替えられるといいのです。

「こんなことを考えるより、やりたいことがあるのではないか？」と自問してみれば、何か思いつくはずですよ。

そしたら、「こんなことを考えるより、○○をやるう」と考えればいいのです。思い出すたびに何度でも。

もう少し幸せ志向で、「こんなことを考えるよりも、自分が幸せになるために時間とエネルギーを使うう」のように考えるのもいいでしょう。

たとえば、「こんなことを考えるより、幸せを感じられることをしよう」。

愛する人がいる人は、「こんな人のことを考えるより、好きな人のことを考えよう」。

自分の夢や目標がある人は、「こんなことを考えるより、夢の実現(目標の達成)に向かって今できることをやるう」。

考えを切り替えられるようになれば、くよくよしてつらくなる時間を減らし、今よりも気分よく生活できるようになります。

ミスから切り替える

ミスや失敗をしてしまったって、つらい思いをすることもあるでしょう。

スポーツでミスをした時に、昔からよく遣われる言葉に「ドンマイ (Don't mind)」があります。最近よく耳にする言葉が「切り替え(よう)」です。一つのミスをいつまでも気にしていてもしかたがない、心を切り替えてベストを尽くそう、ということなのです。

一つのミスをくよくよ考えたり落ち込んだりしては、いいパフォーマンスを発揮することはできません。消極的になったり、次のミスにつながりやすくなったりもします。

そこでのいいのは、まず切り替える考え方を心がけることです。

そのためには、まず第一に、今の考え(ミスのことを考えるの)をストップするために、**まず第一に、今の考え(ミスのことを考えるの)をストップ**することです。「してしまったミスはしかたがない」「こんなことをいつまでも考えていてもしかたがない」「もうこれ以上このことを考えるのはよそう」などと考えられるといいのです。

次に、「切り替えよう」と考えることです。

そして、「今やるべきことをしつかりやるう」「今度はこうしよう」「もっと、慎重に(落ちついて)積極的(に)気合いを入れて)やるう」「○○を頑張ろう」などと心構えや方針を考えられるといいでしょう。

気分を切り替える

「考えないようにしよう」と思っている、ついその事を思い出してしまふことはあります。「イヤな事が頭に残って、つい考えてしまうのだからしかたがない」と言う人もいます。

それは、「気分の問題」が大きいのです。悪い事があってイヤな気もちに

なると、多かれ少なかれ尾を引きます。それが悪い気分となって残ってしまいます。

気分が悪いと、無意識のうちに、その原因探しや犯人探しをしてしまいます。

そこで思いつくのが少し前にあった悪い出来事や自分が抱えている問題です。その原因をつくったと思われるイヤな相手のことを思い出してしまいうちもありません。

それで、考えたくなくても、つい考えてしまうのです。

ふつう、その事を考えてしまったのは、悪い出来事があったから、問題があるから、と考えるでしょう。もちろん、それが原因の一つであることは間違いないありません。

もう一つの原因は、「気分が悪かったから」です。つまり、「悪い」気分のせいで考えてしまった」とも考えることができます。そこで、「この事を、

つい考えてしまったのは気分のせい」「あの人をこんなふうに悪く考えてしまうのは気分のせい」と考えられるといいのです。

「悪い」気分のせい」と考えられれば、次のラクになる考え方は「気分を変えよう」です。

イヤな事があつて気分が悪くなったら、早めに気分転換を心がけるのがいちばんです。

気分転換の方法はたくさんあります。たとえば、好きなことを楽しむこと、身体を動かすこと、自然とふれあつたり五感を働かせ心地好くなれること、好きな人と関わること、やすらげること……。

自分の得意な気分転換法をいくつかもっていれば、様々なケースで役に立ちます。

気分がいい時には、イヤな事は思い出さないものです。

うまく気分転換をし、気分よく生活できるように心がけることは、イヤな

事をつい考えてしまうのを予防することにもなります。

悪い気分流されて悪い考えを重ねると、さらに気分を悪くさせるだけでなく、その問題を心の中で大きくしてしまいます。

悪い考えに基づいた行動で現実問題を悪化させてしまうことにもなりかねません。

悪い気分流されて、ついしてしまう悪い考えを長い時間続けないように、「気分せい」と考えて早めにストップして、「気分を変えよう」と心がけることができるようになれば、様々な問題を今よりも小さくすることができます。

5 「いいんだよ」と 自分を助けてあげよう

R a k u n i k i y o i

つらくてどうしようもない時、「自分は××」などと自分のことを悪く考えると、余計につらい思いをしてしまいます。そんな時に「いいんだよ」と一言自ら言うことができれば、それだけでもだいぶラクになります。

自分に「いいんだよ」と言うことに違和感がある人もいます。軟弱な感じがするかもしれません。でも、その一言でラクになれる場合もあるのです。

ただし、いつも「いいんだよ」では、自分を甘やかすことになってしまいます。そこで少し条件をつけなければいけません。

「今は、まだいいんだよ」、もしくは、「こころは、このままでもいいんじゃない

い」。

「今は」ということは「いつかは○○」「ということであり、「今は××だけど、(努力をすれば)きつと○○になれる」のように考えることもできます。今すぐにはできないことがあります。でも時間をかければできることはあります。」

「ここは」ということは「他のところは○○」「ということであり、「ここは××だけど、自分には○○もある」のように考えることもできます。誰にでもいいところとよくないところがあります。いいほうにも目を向けられるといいのです。」

「もついでいんだよ」

すぐくつらくなった時には「もういいんだよ」と自分を助けたほうがいいのかもしれない。

「自分をいじめるのはやめよう」と考え、自分を責める考えをストップしたほうがいいのです。

たとえば、大きな失敗をしてしまった時、ちゃんと反省をしたのなら、「もういいんだよ。これ以上自分を責めるのはやめよう」。人に悪いことをしてしまった時、ちゃんと謝ったのなら、「もういいんだよ。自分を責めるのはやめよう」。目標を達成できなかった時、それなりに頑張ったのなら、「もういいんだよ。自分を責めるのはやめよう」。

すぐくつらい時には自分をいじめるのではなく、自分を助ける具体的な方法を考えることができる、なおいいでしょう。

たとえば、すぐく疲れた時には、「もういいんだよ。少し休もう」。自分だけではどうしようもなかったら、「もういいんだよ。誰かに助けを求めよう」「あきらめずに、助けを求め続けよう」。絶望しそうになった時には、「もういいんだよ。(生きるためには) やめてもいいんだよ」。学校も、仕事も、人間関係も……。生きること以外はやめてもいいのです。

つらくて、つらくて、どうしようもない時には、「もういいんだよ」と自分に言ってあげましょう。

「自分に〇〇してあげる」という考え方

「自分を助ける」とか、「自分を許す」とか、「自分が自分に何かをする」という感覚がわからない人もいるでしょう。「自分に〇〇してあげよう」などと一度も考えたことがない人もいるのではないのでしょうか。

「自分に（もしくは、自分を）〇〇してあげる」という考え方が、つらい時に自分を助け、自分をラクにし、幸せにするためには役立つのです。

たとえば、「自分にやさしくしてあげる」。

・自分が苦しんでいたら、放っておかないで、助けてあげる。

- ・自分を責め過ぎないように、「もういいんだよ」って言ってあげる。
- ・自分ではどうしようもなかったら、人に助けを求めてあげる。
- ・将来の希望を見つけてあげる。「今は××だけど、いつかは〇〇になる」。

たとえば、「自分を応援してあげる」。

- ・何かができた時、うまくいった時には、自分をほめてあげる。
- ・やったことをプラス評価し、自分の能力を認めてあげる。
- ・自分を信じてあげる。自分に期待してあげる。「きっと〇〇できる」。

たとえば、「自分を幸せにしてあげる」。

- ・自分が楽しいことを計画し、実践に移してあげる。
- ・自分を喜ばすことを考え、してあげる。
- ・自分がやりたいことや夢を探してあげる。
- ・いい出会いを求めて、行動してあげる。

つらくなる 考え方をやめよう



『あなたがいま幸せならば、それは、
あなたがいま明るい考えを巡らしているからです。
あなたがいま不幸せだとしたら、それは、
あなたがいま暗い考えを巡らしているからです』

——ジェームズ・アレン

『他人と比較してものを考える習慣は、
致命的な習慣である』

——ラッセル

『悲観主義は気分のものであり、
楽観主義は意志のものである。
およそ成り行きにまかせる人間は
気分が減入りがちなものだ』

——アラン

・くよくよしない自分になるように努力する。自分を育てる。
もつといろいろなことが考えられます。その時に自分にできることもある
はずです。
時には、今自分が何をしてほしいかを考え、できることがあれば自分で自
分にしていあげられるといいでしょう。一所懸命に考えてあげれば、きつと自
分にしていあげられることが見つかるはずですよ。
もつとラクに生きられるようになるためには、「自分に〇〇してあげる」
という意識をもてるかどうかが大きなきがかもしれません。

6

人との比較は
自分をつらくする考え方

つらい気もちになるのは、自分がつらくなる考え方をしているから。くよくよしやすい、傷つきやすい、落ち込みやすいなどは、性格というよりも、つらくなる考え方のクセがあるから。というのがラクに生きられるようになるための考え方です。

もつとラクに生きられるようになるためには、まず、つらくなる考え方をできるだけやめることが大事です。

代表的なつらくなる考え方のクセが、「比較の考え方」です。

つい、人と自分を比較して、悲しくなったり、腹が立ったり、嫉妬したり、落ち込んだり、自分を不幸だと思ってしまうたりすることがあるという人は多いでしょう。

人の幸せな部分を自分と比較してみたり、自分の不幸な部分を人と比較してみたり、過去の自分の幸せだった時と今と比較してみたり、理想の自分と現在の自分と比較してみたり……。

人（のいい所）と自分を比較してもしかたがないのです。「比較はつらくなる考え方」です。

自分のつらくなる考え方に気づいたら、そこでその考えをやめることができればいいのです。そうすれば、イヤな気もちもだんだんおさまっていくでしょう。

「やめる」と言っても、つい比較してしまうのはしかたがありません。無意識にですから。

立ち読みサンプル
はここまで