

# 幸せになる考え方

本多時生 Tokio Honda



アルファボリス文庫

「世の中には幸福も不幸もない。ただ、考え方でどうにでもなるのだ」

シェークスピア

## まえがき

人の幸不幸は、その人の考え方によって大きく左右されています。

不幸になるようなことを考えれば不幸な気持ちになり、幸せなことを考えれば幸せな気持ちになります。

不幸な気持ちになりやすい人は、それだけ「不幸になる考え方」をしているのです。

「幸せ」「不幸」と言うとき大きなことをイメージしがちですが、本書ではちよつとイヤな気持ちになることは小さい不幸と考えます。

自分がイヤな気持ちになった時の考えは「不幸になる考え方」ということです。

反対に、自分の感情をいいほうに変えられるのが「幸せになる考え方」です。

### 不幸になる考え方は「性格」ではなく「考え方」のクセ

くよくよイライラしやすい、傷つきやすい、すぐに落ち込んでしまうなど、不幸（な気持ち）になりやすいのは「性格だから」ではなく、「不幸になる考え方をするクセがあるから」というのが本書の考え方です。

「性格は変えることができない」とあきらめるよりも、「クセは変えることができる」と考えて努力したほうがいいのではないのでしょうか。

## 不幸になる考え方をやめる！

不幸になる考え方をついしてしまうのはしかたがありません。無意識に出てしまうのがクセですから。

悪いクセは、出た時に早めに気づいてストップすればいいのです。

不幸になる考え方をやめれば、悪感情は徐々に鎮まっていくものです。

幸せになる考え方（の習慣）を身につけることで、不幸になる考え方（のクセ）をストップできるようになります。

不幸になる考え方をしてイヤな気もちで過ごす時間を減らし、その分の時間を幸せになるために使えるようになればいいのではないのでしょうか。

# 目次

## 考え方が変われば、感じ方が変わる

|   |                           |    |
|---|---------------------------|----|
| 1 | イライラさせる人がいる.....          | 14 |
| 2 | 不安な気持ちになる.....            | 20 |
| 3 | 嫌われている?.....              | 25 |
| 4 | 「××するの、イヤだなあ」と思ってしまう..... | 30 |
| 5 | イヤな人は「練習相手」.....          | 33 |

## 性格というよりも、考え方のクセ

|    |                   |    |
|----|-------------------|----|
| 6  | 不幸になる考え方はクセ.....  | 38 |
| 7  | 自分のクセをよく知る.....   | 42 |
| 8  | 人と自分を比較してしまう..... | 45 |
| 9  | 後悔してしまう.....      | 48 |
| 10 | 見栄をはってしまう.....    | 52 |

## 考え方は変えられる

|    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| 11 | 不幸になる考え方に気づく.....    | 58 |
| 12 | 少しでも心を落ちつける.....     | 60 |
| 13 | 不幸になる考え方をストップする..... | 63 |
| 14 | 何かいいことを始める.....      | 67 |
| 15 | 過ぎたことでくよくよしてしまう..... | 70 |

## 選択・決断に迷った時の幸せになる考え方

|    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| 16 | 選択に迷って困ってしまう.....  | 78  |
| 17 | 決断できない.....        | 87  |
| 18 | やめるかどうか迷う.....     | 93  |
| 19 | 始めるかどうか迷う.....     | 98  |
| 20 | 自分の選択を後悔してしまう..... | 102 |

## 柳に風流のしなやかな強さを身につけよう

- 21 柳に風流のしなやかな強さを身につける……………108
- 22 小さいことにくよくよしない……………111
- 23 悪い気分になれない……………115
- 24 考えてもしかたがないこと／考えなくてもいいこと……………119

## 仕事の人間関係で悩み苦しまないために

- 25 人間関係で悩み苦しまずに、ラクになれる考え方……………124
- 26 イヤな人ともそれなりにつきあうために……………129
- 27 イヤな上司がいる……………134
- 28 仕事ができない部下がいる……………137
- 29 人間関係を良くするために……………142
- 30 「○○してくれない」と不満……………148
- 31 人の考えや行動にイライラしてしまう……………153

## 仕事の問題での幸せになる考え方

- 32 仕事でミス・失敗をしてしまった……………160
- 33 怠けてしまった……………165
- 34 やる気が出ない……………169
- 35 思うようにできない……………173
- 36 会社を辞めたい……………176

## プライベートな人間関係のトラブルでの幸せになる考え方

- 37 悪口を言われた……………184
- 38 親孝行か？ 自分の幸せか？……………188
- 39 子供が反抗的……………194
- 40 夫婦の会話がでない……………198
- 41 友達とケンカをした……………202
- 42 隣家の騒音にイライラしてしまう……………205
- 43 人間関係のトラブルで悩み苦しまないために……………211

## 幸せになる考え方を身につけよう

|    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| 44 | 自分を育てよう.....             | 218 |
| 45 | うまくできない.....             | 221 |
| 46 | 自分の問題とつきあっていく.....       | 224 |
| 47 | 急には変わらない.....            | 227 |
| 48 | 幸せになるために、やりたいことをやろう..... | 231 |

## 考え方が変われば、感じ方が変わる

人の幸不幸は、その人の考え方によってかなり左右されています。  
ちよつと考え方が変わるだけで、感じ方がけつこう変わります。

# 1 イライラさせる人がいる

不幸になる考え方 「なんだこの人は！ 信じられない！」

幸せになる考え方 「こんな人もいる。」

こんな人のためにイライラするのは損だ」

世の中には人をイライラさせる人もたくさんいます。

無神経な人、意地悪な人、口が悪い人、思いやりのない人、マナーが悪い人、モラルがない人……。

このような人に、ついイライラしてしまうことがけっこうあるのではないのでしょうか。

そういうイライラさせる人に対して、「なんだこの人は！」「信じられない！」「許せない！」などと思っていると、イライラが強くなってしまうです。このような考えは不

幸になる考え方です。

幸せになる考え方を心がけることで、あまりイライラしないようになればいいでしょう。

## イライラさせる人をいなくすることはできない

人に対してイライラした時に、心の中で一言、「こんな人もいる」と言うことができれば、イライラを少しは鎮めることができるでしょう。

そういうイライラさせる人がいることは現実なのです。

「なんだこの人は！」と、そういう人の存在に驚かないほうがいいでしょう。

たくさんいるイライラさせる人に会ってしまうことはあるのです。

そういう人の存在を「信じられない」と思っても、苛立ちが強くなるだけで、そういう人をいなくすることはできません。

「こんな人もいる」という現実逆天に逆らってもしかたがありません。

そういう人を「許せない」と思っても、腹が立つだけでしょう。相手を罰することはできないでしょうし、仕返しや制裁などを考えるのは、自分のためにもやめたほうがいいでしょう。

「許せない」という思いには、「こんな人がいるのも許せない」という意味も含まれているような気がします。

「許さなくてもいい」のです。でも、「こんな人もいる」という現実を受け入れたほうが、自分の心のためにいいでしょう。

「こんな人もいる」と心の中で言うことで、イライラが少しでも軽くなれば、次のステップの幸せになる考え方もしやすくなるでしょう。

## 相手が変わることを期待しない

人にイライラしてしまうのは、その人が変わってほしい、もしくは、人はこうあるべきだという思いが心のどこかにあるからではないでしょうか。

人が変わることを期待してイライラしているよりも、自分の考え方を变えることで少

しでもイライラしないようになれたらいいでしょう。

「相手、もしくは、相手との関係を変えたい」か、「イライラしたくない」か、その時にどちらを選択するかです。

それは、「相手による」ということもあるでしょう。

たとえば、イライラした相手が一時的な関わりの人や通りすがりの人だとしたら、そんなどうでもいい人のためにイライラするのはもったいないでしょう。

また、相手のことを考えてイライラするだけで、何もしないような場合には、はじめからイライラしないほうがいいでしょう。

その相手にイライラしたくないのなら、「こんな人」と考えてもいいのではないのでしょうか。「こんな（所がある）人」というのは事実なのですから。

「こんな人」とわかれば、そんな人のために自分がイヤな思いをするのはもったいないでしょう。

「こんな人もいる」に続けて、「こんな人のためにイライラするのは損だ」と考えれば、

そういう人のことをいつまでも考えてイライラし続けるのはバカバカしいことに気づけるのではないでしょうか。

## イライラさせる人のことを考えないためには

イライラが続くのは、いつまでも相手のことを考えているからでしょう。「どうしてこんなふうにするんだ」「なんでこんなことをするんだろう？」などと不幸になる考え方を続けると、それだけイライラも続きます。

イライラが高じて怒りに変わってしまうこともあります。

自分がイライラしないためには、相手のことを考えなければいいのです。

「考えない」ようにするためには、他の何かをすれば（他のことを考えれば）いいのです。それが自分にとって「いいこと」なら、なおいいでしょう。

「こんな人もいる」「こんな人のためにイライラするのは損だ」に続けて、「こんな人のことを考えるより、いいことを始めよう」「こんな人のことより、好きな人のことを考

えよう」などと考えることで、イライラさせる相手のことから頭を切り替えることができます。いいのです。

「いいこと」を始めることで、いい気分や夢中になれば、イライラした気もちも消え、イヤな人のことも忘れられるのではないのでしょうか。

## 2 不安な気持ちになる

不幸になる考え方 「××たら、どうしよう」

幸せになる考え方 「不安は注意信号」

まだ先のことを考えて、不安になることは誰にでもあると思います。

うまくいかないのではないか、悪い事が起こるのではないか、大変なのではないか……悪い状況になったらどうしよう、困る、イヤだななどと考えてしまいます。

このような不幸になる考え方を続け、不安な気持ちが強くなったり長くなってしまふのはよくないでしょう。

それに、実際には悪いことにならないかもしれないのです（心配性の人はそういうことが多いでしょう）。そういう場合、心配してくよくよしただけ丸損になってしまいます。

まだ先のわからない将来のために、今を不安な気持ちで長い時間過ごしてしまうのはもったいないのではないでしょう。

### 「不安を感じるのほうじゃない」

「不安」自体は決して悪いものではありません。「不安」に対して、過剰に恐れたり、余計な心配をし過ぎてしまうのがよくないのです。

「不安」も考え方によつては、いいことになります。

一つの考え方は、「不安は悪いことを避けるための注意信号」です。

不安を感じたら、その対策を考えるきっかけにできればいいのです。不安の対象について、対策を考え、今できることがあればする。それだけでいいのではないのでしょうか。特に具体的に対策をしなくても、注意さえしていればいいこともあります。そのためにも、「不安（注意信号）」は役に立ちます。

もう一つの考え方は、「○○たらいいな。ではどうしたら？」です。

「××たら、どうしよう」と考えて不安な気もちになるよりも、「〇〇たらいいな」と考えたほうが気分的にもいいのではないのでしょうか。

さらに、「ではどうしたら？」と、その方法を考え始めることで、考えを切り替えることができます。

不安を感じた時には、「〇〇たらいいな。ではどうしたら？」と考えられるようになるばいのです。

不安を感じたのをいきつけにしていって、心をいい方向に向けることができるようになったらいいでしょう。

## 割り切った考え方

「不安」の対象に関して、今は何もできない場合もあります。ただ「××たら、どうしよう」と不幸になる考え方を続けている間は、不安な気もちが続くでしょう。

そんな時には、「その時はその時」と覚悟すれば、必要以上に悪い状況を恐れなくすみます。

一生懸命に考えてやれるだけやろうと思っているのなら、あとはうまくいくことを期待したほうがいいのではないのでしょうか。

それでもうまくいかない時には「その時はその時」です。実際にその時になってから、苦しんで努力すればいいのです。今はそんなに苦しまないほうがいいでしょう。

もう一つの考え方は、「なるようになる」です。

不安な気もちになった時に、「なるようになる」と心の中で言うことで、少し安心できます。また、考えを違うほうへ向けるきつけにできます。

たとえ悪い状況になったとしても、それは一時的で、いずれは平穩に暮らせる時がくるはず。そういう意味でも、「なるようになる」のではないのでしょうか。

ただ不安になるだけで、何も対策しないのなら、「その時はその時」「なるようになる」のような割り切った考え方をして、少しでも不安な気もちを鎮め、考えを切り替えることができたらいでしょう。

## 「不安」を生み出すのは？

不安な気もちになるのは、自分が不安になるような不幸になる考え方をしているからです。自分がまだ先の悪いことを考えるから、不安な気もちになるのでしょうか。

と言っても、それは無意識に考えてしまうのでしょうか、しかたがありません。不安な気もちに早めに気づいて、考え方を変えることができればいいのです。

不安な気もちになった時に、「心に不安を生み出しているのは自分の考え」ということを思い出せば、くよくよしないための幸せになる考え方を心がけることができるのではないのでしょうか。

## 3 嫌われている？

不幸になる考え方 「嫌われているのではないか？」

幸せになる考え方 「本当に嫌われているの？ 絶対？」

なんとなく相手の態度が冷たい、避けられている、何かに誘ってくれない、あいさつをしてくれないなどのことが気になってしまい、相手に「嫌われているのではないか。嫌われているに違いない」などと考えて、つらい思いをしてしまうことがあるのではないのでしょうか。

嫌われているかどうかを直接本人に確かめるわけにもいかないでしょうから、何もできないことが多いでしょう。

そのことをただ考えてイヤな思いをしていてもしかたがありません。いつまでも不幸になる考え方を続けないように、幸せになる考え方を心がけたほうがいいでしょう。

## 人の心はわからない

人の思惑を気にしてイヤな気持ちになった時には、まず「本当？ 絶対？」と自問してみるといいでしょう。

その時に考えていたことを「本当？」と一度疑ってみるといいのです。

「あの人は自分のことをこう思ってるに違いない」「きっと嫌われてる」……「本当？」少しでも疑わしい気がしたら、「絶対？」と念を押してみるといいでしょう。「本当？ 絶対？」の問いかけに対して、「絶対に本当」と言いきれぬのなら、信じてもいいのかもしれません。

「本当？ 絶対？」と自問して、「わからない」「絶対とは言えない」ということに對しては、「そうじゃないかもしれない」と考えられるだけでも、気持ち少しはラクにな

るでしょう。

人の心はわからないのです。推測はできても、それは不確かなものです。不確かなもののために、自分がイヤな思いをするのはバカらしいことです。

「わからない」のだったら、「わからないことでイヤな思いをするのはやめよう」と考えることができるはずです。

## 世の中にはいろんな人がいる

無口で会話が苦手な人もいます。あいさつがうまくできない人も、しようとしないう人もいます。人見知りの人もいます。相手と親しくならないとうまくつきあえない人もいます。

人の好き嫌いが激しい人もいます。相手によって態度が変わる人もいます。人に対する偏見がある人も、思いこみが激しい人も、気分屋の人もいます。

人づきあいが苦手だったり、ひとりが好きなどの理由で、人とのつきあいを避ける人もいます。

また、みんながやさしく、思いやりがあるとは限らないのです。人にやさしさを期待しすぎると、そうでない人と接した際に冷たさを感じやすいでしょう。

相手の態度が冷たいなどと感じても、「いろんな人がいる」と考えられれば、そんなに気にしなくてすむでしょう。

気分が悪い時、落ち込んでいる時、イヤなことがあった時、悩みを抱えている時、疲れている時、体調が悪い時……このような状況の時には、まわりの人に気を遣えないこともあります。自分が知らない状況が相手にはあるのかもしれない。

「いろんな人がいる。いろんな状況の人がいる」と考えれば、人の態度をあまり気にしなくてすむのではないでしょうか。

## 人の思惑が気になっても、苦にならず

人に「悪く思われたくない」「嫌われたくない」という思いは誰にでもあることです。でも、相手の思惑を気にしすぎてイヤな思いをしてしまうのは、自分にとってよくないでしょう。

もし、相手に対する悪意が自分になく、自分が特に悪いことをしていないのなら、「どう思われてもいい」と割り切った考え方をしてもいいのではないのでしょうか。

あとは「相手の問題」と考えればいいのです。「誤解するのは相手の問題」「悪くするのは相手の問題」など。

人の思惑がつい気になってしまうことは誰にでもあると思います。多少気になっても、苦しめないような考え方を心がけることができたらいでしょう。

## 4 「××するの、イヤだなあ」って思ってしまう

不幸になる考え方 「××するの、イヤだなあ」

幸せになる考え方 「これは一時いっしょの事」

先の事を考えて「××するの、イヤだなあ」と思ってしまうことがあると思います。その事を避ける方法を考えたり、イヤな思いをしない方法を考えたりしても、悩ましいだけで何もいい方法が思いつかないこともけっこうあるのではないのでしょうか。

いくら考えてもわからない先の事をいつまでも考え続けるのは不幸になる考え方です。

そんな時に、「一時いっしょの事」と考えることで、ラクになれる場合があります。

人づきあいでは、自分から話かける、人を何かに誘う、好きな人に告白するなどは、「恥ずかしいのは一時の事」と考えることができます。

他にも、「つらいのは一時の事」「我慢するのは一時の事」「イヤな思いをするのは一時の事」など、いろいろな使い方ができます。

中には、年に一回の事（帰郷、年中行事など）や、ごくたまにしか会わない人とのつきあいにについて、あれこれと悩む人がいます。

初めての事や慣れていない事をやる前には不安になります。人前で何かをするのが恥ずかしいということもあります。よく知らない人や苦手な人とのつきあいを考えると憂うつになることもあります。

イヤな事が限られた短い時間で済むことだとわかっているのなら、その短い時間のために長い時間心配してイヤな思いをしてしまうのはいかなるもののでしょうか。

「一時の事」と考えられれば、不安になる時間を短縮できるでしょう。

まだ先のイヤな事は、あれこれ心配し過ぎないように、「つらいのは、一時の事」と

覚悟する。その場では「一時の事だから」となんとかやり過ごす。過ぎたイヤな出来事は「一時の事だった」と早く忘れる。

人生の中ではそんなふうに考えたほうがいい「一時の事」がけっこうあるような気がします。

## 5 イヤな人は「練習相手」

不幸になる考え方 「イヤな人がいる。イヤだ、イヤだ」

幸せになる考え方 「イヤな人はいい練習相手」

イヤな人のためにイヤな思いをしてしまうことがあると思います。

その相手のことを「イヤだ、イヤだ」と思っていると、それだけ余計にイヤな気持ちになってしまいます。

イヤな思いをしなくてすむようになるためには、相手が自分のまわりからいなくなってくれるか、相手がイヤなことをしないように変わってくれるか、自分がイヤな思いをしないように変わるか、のいずれかでしょう。

状況や人が変わることを期待するよりも、自分の考え方をを変えることを考えたほうが現実的ではないでしょうか。

そこで、イヤな人は自分を育てる「いい練習相手」と考えてみてはどうでしょうか。そう考えれば、イヤな人に対してただ「イライラ」「ぐよくよ」するよりも前向きになります。

心の姿勢が変わると、その相手とのつきあいに対する感じ方も変わります。「いい練習相手」と考えたら、ちよつとぐらいイヤな気もちになることがあっても、ある程度は我慢できるし、少しは落ちついて対応できるでしょう。

また、本書で紹介している幸せになる考え方を試すいいチャンスが与えてくれているとも考えられます。

たとえば、イヤな人に対しては、「こんな人もいる。こんな人のためにイライラするのは損だ」や「いつしよにいない時にはイヤな人のことを考えるのはよそう」などと幸せになる考え方を試してみればいいのです。

イヤな人に出会ってしまったのは不運かもしれませんが、でも、それをいい経験として何かを学び、後の人生で役立てることができれば、それはそれで良かったことになるのではないのでしょうか。

# 性格というよりも、考え方のクセ

「くよくよ」「イライラ」「しやすいのは「考え方のクセ」。  
性格は変えられない部分もあるが、クセは変えることができる。

## 6 不幸になる考え方はクセ

不幸になる考え方 「ぐくよくよ」するのは性格だからしかたがない」

幸せになる考え方 「私にはこつという悪い考え方のクセがある」

ついぐくよくよしてしまふ、ふとグイライラしてしまふ、傷つきやすい、すぐに落ち込んでしまふなど、不幸な気もちになりやすいのは「性格だから」「性格は変えようがない」と考えてしまふ人がいます。

確かに、その人の根の性格というのは変えられないものだと思います。でもそれは性格と呼ばれるもののほんの一部なのではないでしょうか。

また、考え方に性格が影響するのは確かです。でも逆に、考え方をちよつと変えたら、性格が変わったように感じられることもあります。

「性格」と考えるか、「考え方のクセ」と考えるかが、幸不幸の分かれ道です。「性格は変えられない」かもしれないけど、「悪いクセ」は心がけしだいでやめられるのです。

そこで、まず第一の幸せになる考え方は、「私にはこつという（悪い／不幸になる）考え方のクセがある」と気づくことです。

### 悪いクセは早め気づいてやめなさい

自分の悪いクセに気づいたからと言って、反省したり、すぐに直さなければならぬなどと考えする必要はありません。直そうと思っても簡単に直るものでもありません。無意識に出てしまうのがクセなのですから。

「私にはこつという悪いクセがある」と自覚していれば、「あ、またこのクセだ」「またやってくる」「いつものクセだ」などと、その場で気づけることが多くなります。

悪いクセは気づいた時にやめればいいのです。

たとえば、傷口をかくクセは、傷口に手がいった瞬間に気づいてやめればいいのです。体の傷だったら、ふと傷口をかいてしまっても痛みがあればやめます。心の傷でも同じように、イヤな気もちになっているのに気づいたら、その不幸になる考え方のクセをやめればいいのです。

でも心の傷の場合には、痛いのはその傷をつくった原因のせいだとばかり考えて、傷口をかく自分のクセのせいだと気づけない人が多いのです。

自分の悪いクセが出たことに気づいた時には、「またこのクセだ。クセなんだからしょうがない。悪いクセは早めに気づいてやめればいい」のように考えれば、そこでそのクセをストップできるでしょう。

また、クセというのは何度でも出てしまうものです。出るたびに気づいてそこでストップすればいいのです。何度でも。

自分の悪いクセにすぐに気づいてやめられるようになると、そのクセが出る頻度が少しずつ減ってくるものだったりします。

不幸になる考え方をストップできたら、続けて「こんなことを考えるより、もっといいことを考えよう」と思えば、何か他に考えたいことがあるはずです。たとえば、自分の好きなもの（事／人／物）について考えれば、少しは気分もよくなるのではないでしょうか。

## 幸せになる考え方の習慣をつくる

クセにはいいクセもあります。いいクセは「習慣」と考えたらいいでしょう。習慣は努力すれば身につけることができます。

幸せになる考え方が習慣になればいいのです。そのためには、「幸せになる考え方をしよう」という心がけを続けることが大事です。

「考え方は性格だから変えられない」と最初からあきらめないほうが、自分のためにいいのではないのでしょうか。

## 7 自分のクセをよく知る

不幸になる考え方 「つい不幸になる考え方をしてしまう」

幸せになる考え方 「こ・う・じ・う・時・に・く・よ・く・よ・す・る・ク・セ・が・あ・る」

自分の不幸になる考え方のクセやパターンをよく知ると、クセが出た時に気づきやすく、クセをストップしやすくなります。

自分が抱えている問題を考えると、つい自分のせいにして、いつまでもくよくよししたり、落ち込んだりしてしまう人もいます。そういう人は不幸になる考え方をするクセがあるのだと思います。

「こういう事があった後に」悪いクセが出やすいという場合があります。

自分が何かミスをしてしまった後、人からこういうことを言われた後、ある人と会った後、人とケンカをした後、人と別れた後……。

イヤな事があった後に、その事を思い出して考えるうちに、「自分が弱いから」「自分はダメだ」などと、どうしても「自分のせい」にしてしまう傾向がある人がいます。

その時に、こう考えてしまったのは元はと言えば「××があったからだ」と気づけばいいのです。その事がなかったらこんなふうに考えることはなかった、ということです。

「こういう状況の時に」悪いクセが出やすいという場合もあります。

疲れている時、体調が悪い時、朝の寝起き直後、夕方頃、夜ひとりである時、花粉症に悩まされている時、特定の季節、環境が変わった時……。

自分の問題をくよくよ考えてしまったのは、「こういう時のこのクセが出たんだ。今はこのことを考えるのはよそう」のように考えられればいいわけです。

また、「この事を考えると」どうしても自分を悪く考えてくよくよししてしまうということもあります。

この問題について考えると、この事を思い出すと、この人のことを考えると、将来の