



仕事も対人関係も

落ち着けば、
うまくいく

感情に振り回されないための37のコツ

和田秀樹

CALM YOUR WAY TO SUCCESS
H I D E K I W A D A

CROSSMEDIA PUBLISHING

はじめに

真面目な人や繊細な人ほど、人前に出ると緊張したり、アガってしまったって、本来の実力を発揮できないことがあります。

落ち着くことができれば、もつとうまくできるのに、なぜ頭が真っ白になったり、慌ててしまうのでしょうか？

男女を問わず、こうした悩みを抱えている人はたくさんいると思います。

あなたは、日常的にこんな経験をしていませんか？

- ① 1対1なら落ち着いて話せるのに、大人数を相手にするとうまく話せない
- ② 苦手な相手が目の前にいると、緊張して話がまとまらない
- ③ 周囲の人から期待されると、気負ってしまい、自分の実力が出せない
- ④ 相手が自分より優秀に思えると、気後れして、しどろもどろになる

⑤ 予想外の出来事に遭遇すると、動転して自分を見失ってしまう

最近では、不安やイライラ、めまい、不眠などの不調を訴えて、「過緊張」や「不安症」と診断される。ビジネスパーソンが増加傾向にあります。

過緊張とは、慢性的なストレス状態が続くことで、交感神経が過剰に優位になり、自律神経のバランスが崩れた状態を指します。

不安症の場合は、漠然とした不安を感じるだけでなく、落ち着かない、疲れやすい、集中できない、イライラする……といった症状が見られます。

仕事が忙しかったり、人間関係で悩むなど、過度な緊張状態が続くと、精神面や身体面にさまざまな不調が起こってしまうのです。

どうすれば緊張せずに、本来の自分でいられるのか？

どうしたら焦らずに、本領を発揮できるのか？

私が本書を執筆した目的は、精神医学や心理学の視点から、気持ちを落ち着かせて、平常心を取り戻し、本来の自分の実力を発揮するための方法をお伝えすることにあります。

緊張しない、慌てない、焦らない、動揺しない……。

本文で詳しく紹介しますが、どんな状況でも、いつも通りの自分であるためには、心の「仕組み」を理解して、少しでも考え方を変えることがポイントとなります。

緊張には「いい緊張」と

「悪い緊張」がある

緊張すると、心臓がバクバクして、汗が出たり、手足の指先が震えたりします。

こうした変化を自覚すると、焦る気持ちが高まり、頭が真っ白になって、平常心を保つことが難しくなります。

緊張というのは、日常的に誰にでも起こりますが、緊張には「いい緊張」と「悪い緊張」があるのをご存知でしょうか？

この二つを分けて考えることが、落ち着くための第一歩となります。

いい緊張とは、新たなことにチャレンジしたり、チャンスに直面したときに生じる感情の変化を指します。

一般的には、「ワクワク感」や「ドキドキ感」と言い換えることができます。

いい緊張には、**集中力や判断力を高めて、目の前のタスクに対する意欲を刺激し、パフォーマンスを向上させる効果**があります。

オリンピックで金メダルを獲得したスポーツ選手などは、いい緊張を味方につけた典型的なケースといえます。

悪い緊張は、過度の心配や不安、恐怖などが原因となつて生じるもので、**思考力や判断力を鈍らせて、パフォーマンスの低下を招きます。**

この状態に陥ると、十分に能力を発揮できないだけでなく、完全に思考や行動が停

止してしまうこともあります。

心理学では、緊張とは恐怖や不安を感じたときに、人間の本能が危険を知らせてくれるサイン……と考えられています。

万全の準備を整えていれば、プレゼンや入学試験などに、自信を持って臨むことができますが、準備不足の状態であれば、「これはダメかもしれない……」という不安が先行して、緊張モードに入ります。

悪い緊張の原因は、「ネガティブな未来が待ち受けている」と考えることから来る不安が大半を占めています。

過度に緊張すると、肩に力が入ったり、気持ちが悪く焦ったりしますが、逆に緊張感がなさすぎると、ボーッとしたり、集中力がなくなったりします。

どちらの場合も、パフォーマンスが低下することは同じです。

大事ななのは、「緊張するか、緊張しないか」ではなく、その緊張が「どこからくるの

か？」を見極めて、それに合わせた対策を考えることにあります。

そのためのノウハウをお伝えすることが、本書のポイントとなります。

緊張しやすい人に見られる

五つの特徴

初対面の人に会ったり、大事なプレゼンや試験の前には、誰でもが緊張しますが、その緊張の度合いには個人差があります。

他の人と比べて、「自分は緊張しやすい」と感じている人には、次のような五つの特徴が見られます。

①真面目で責任感が強い人

性格的に真面目な人は、何ごとにも真剣に取り組んで、自分一人で責任を抱え込む傾向があります。

「絶対に失敗してはいけない」と自分にプレッシャーをかけてしまうことが、緊張を

生み出す原因となり、小さなミスでも動揺してしまいます。

②完璧主義で自分のミスが許せない人

完璧主義の人は、自分の些細なミスも許容できず、物ごとがイメージ通りに進まないといライラします。

「完璧にやらなければいけない」とか、「失敗は許されない」と自分を追い込むことが、緊張を生み出す原因となります。

③ネガティブ思考の人

物ごとをネガティブに考えがちな人は、どんな場面でも、最悪のケースを想像してしまう傾向があります。

「失敗するのではないか?」と不安になり、「上手くできるのか?」と考え始めることが、緊張の入口になります。

④周囲の評価を気にしがちな人

周囲の評価を気にする人は、自己肯定感が低く、大勢の人を前にしたスピーチやプレゼンは恐怖の対象となります。

「自分はどう思われるのか？」と考えてしまうことで緊張が始まり、その緊張が不安となつて、自分を追い込むことにつながります。

⑤ 人と会話するのが苦手な人

人と話をするのが苦手な人は、**会話をすることにストレスを感じています。**

「うまく話せるか?」とか「失敗してはいけない」と考えてしまうと、緊張して声が震えてしまい、自分でも何を話しているのかわからなくなります。

大事な場面で苦手なことをするため、余計に緊張してしまうのです。

コミュニケーションを求められることが精神的な負担になる

最近よく使われる言葉である「HSP」(Highly Sensitive Person)の気質がある人も、

緊張しやすいと考えられています。

HSPとは、米国の心理学者エレイン・アーロン博士が提唱した人の気質を表す名称で、日本語では「**極度に繊細な人**」と訳されています。

HSPの人は、五感などの感覚が敏感で、感受性が高いために緊張しやすく、不安やストレスがあると過緊張に陥りやすい……といわれています。

HSPの人には、次のような傾向が見られます。

- ① 他人の気分に振り回されやすい
- ② 些細なことでも、深く考えすぎる
- ③ 急激な変化があると動揺する
- ④ 周囲の人から「敏感」とか「内気」と指摘される
- ⑤ 小さな音や匂いでも気になる

アーロン博士によると、15〜20%の人がHSPの気質を持っており、**計算上では5**

人に1人が該当します。

HSPというのは、病気や障害ではなく、あくまでも「気質」ですから、治療や矯正の必要はありませんが、自分に思い当たる節ふしがあるならば、意識的に心身のバランスを保つ工夫を心がけることが大切です。

現代社会では、コミュニケーション能力が重視されています。

コミュニケーションとは、本来であれば、自分が言いたいことを、相手にきちんと伝える能力を指します。

欧米社会では、「アサーティブネス」(相手を尊重しながら、自分の意見や要望を伝えるコミュニケーション技術)が重要視されていますが、日本社会の場合は、少し事情が異なります。

現代の日本人に求められるコミュニケーションは、自分の考えを伝えることではなく、**周りに合わせるためのコミュニケーション能力**です。

自分の考えを相手に伝えるのではなく、自分の意見を後回しにして、相手の考えに

寄り添うことが要求されているため、どうしてもストレスが溜まって、不安が強くなる傾向があり、それが緊張や焦りを生み出す大きな原因となっています。

本書をお読みいただくことで、どんな場面でも平常心を保ち、本来の自分を取り戻すためのヒントを見つけてほしいと思います。

2024年12月

精神科医 和田秀樹

はじめに ————— 002

第1章

緊張する、焦る、不安になる……
心の「仕組み」を知る

平常心を保てないのは、自分の考え方に原因がある ————— 024

心の仕組み① 目先のことしか見ていない人は、不安になりやすい ————— 025

心の仕組み② 長期的な視点を持たないと迷子になって右往左往する ————— 028

心の仕組み③ 「欲望」が強い人ほど、不安な気持ちになりやすい ————— 032

心の仕組み④ 少しくらい人に嫌われてもいいと思えば、緊張は和らぐ ————— 035

- 心の仕組み⑤情報過多の現代では、知りすぎることが不安につながる—— 038
- 心の仕組み⑥「かくあるべし」「二分割」「勝ち負け」思考が不安を生む—— 041
- 心の仕組み⑦人目を気にして不安になるのは「自意識過剰」が原因—— 045
- 心の仕組み⑧恥ずかしい姿を見せたくないから自分らしく振る舞えない—— 048
- 心の仕組み⑨相手が自分よりも優秀だと委縮してしまう—— 051
- 心の仕組み⑩「理系」の人が「文系」の人より焦らない理由—— 054

第2章

「思い込み」や「決めつけ」を捨てて 慌てない心をつくる

平常心を保てない原因は「準備不足」にある

060

準備不足①事前に「解決策」を用意していない

061

準備不足②「準備」や「リハーサル」をしていない

064

準備不足③正確な情報で判断していない

066

準備不足④確率で物ごとを考えていない

069

準備不足⑤別の視点から物ごとを見ていない

072

心を落ち着かせるための三つのステップ

075

ステップ1 誤った「先入観」を変える

076

対策①想定外の範囲を狭める

076

対策②「いい楽観主義」になる

079

対策③失敗を「織り込み済み」にする

080

ステップ2 誤った「考え方」を変える

対策④「緊張は悪いことではない」と考える

083

対策⑤「考えたくない」ことを考える

085

対策⑥「理屈通りにいかない」と考える

086

対策⑦頭の中だけで考えを整理しない

087

対策⑧苦手なことは「スキップ」する方法を考える

089

ステップ3 誤った「行動」を変える

対策⑨「10割」を目指さない

091

対策⑩迷ったら、たくさん意見を聞く

093

対策⑪失敗したら別の方法を試す

095

対策⑫うまくいかなかったときの「逃げ場」を用意しておく

097

第3章

感情に振り回されない 「自信」の育て方

新たな視点を手に入れて、自分の「固定観念」を打ち破る

自信の育て方① 変えられるものを変える

自信の育て方② やりたくないことはやらない

自信の育て方③ 一度で「うまくいく」と考えない

自信の育て方④ 「まあ、いいか」と思わない

自信の育て方⑤ 「捨てる神あれば、拾う神あり」と考える

自信の育て方⑥ 人の期待に「応える」必要はない

自信の育て方⑦ 知識ではなく「考える力」を鍛える

自信の育て方⑧ 「自己改造」を繰り返す

自信の育て方⑨ 「場数」を踏む

自信の育て方⑩「肩のチカラ」を抜く練習をする

132

自信の育て方⑪プロセスではなく「結果」を見る

135

自信の育て方⑫「取り柄」を磨く

137

自信の育て方⑬「弱点」は放置する

139

自信の育て方⑭「人生は長い」と考える

142

第4章

「割り切る」習慣

うまくいく人がやっている

優先順位を明確化して自分の行動スタイルを決める

Part 1 「人間関係」の割り切り方

- ① 利害関係がない人は気にしない
- ② みんなに好かれようと思わない
- ③ 無理して「緊張」を隠さない

Part 2 「発想」の割り切り方

- ① 今は負けても、次に勝てばいい
- ② 「今を楽しむ」ことを優先する
- ③ 自分を「大きく見せよう」としない
- ④ 自分一人で抱え込まない

152

153

153

155

158

160

160

162

166

168

⑤「参照点」を低くする

171

Part 3

「日常生活」の割り切り方

176

①「睡眠不足」を気にしすぎない

176

②自分が食べたいものを食べる

178

③我慢しないで「いい思い」をする

181

おわりに

186