

# 悩まないための7つの思考練習

奈良雅弘

## はじめに

私たちは日々、いろいろなことを考えて暮らしている。今日のランチは何にしようとか、取るに足らないようなことが大半だが、特定のテーマについて考え、解を導き出すという作業を、私たちは日々連続的に行なって生きている。

ところが、平穏な日々の中ではサクサクと流れていた「考える」は、あるとき突然停滞し、解を導き出せなくなることがある。会社の倒産といった重大事に直面した場合はもちろん、他人には些細に見えることでさえも、その停滞は起こる。早く解決したい、でもどうしていいか(解決策が)分からない…。思考の迷路に入りこんだ私たちは、強いストレス(負の感情)を感じるようになる。その状態が「悩む」である(図1)。

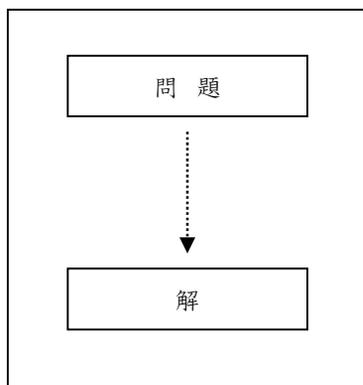
人生に「悩み」は付き物である。悩まない人生などないし、またあったとしても恐らく豊かなものではない。人は悩むことを通じてより多くの知恵を獲得し、成長していくものだからである。

しかし一方、あまりに悩み過ぎることが人を不幸にすることも、私たちは知っている。悩みを処理しきれず心を病む人もいれば、時には命を絶つ人さえいる。天が与えてくれた「考える力」が人を不幸にするという皮肉が、私たちの周囲にはあふれているのである。

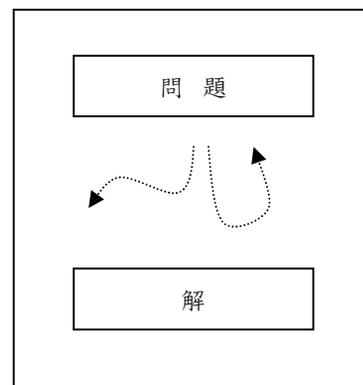
本稿の目的は、「悩む」の本質を理解していただくと同時に、それに振り回されないための「技術」を身につけていただくことにある。「日本型幸福モデル」が崩壊し、信じてきた幸福像と現実との狭間で、誰もが大きな悩みに直面する可能性が高い現在、その技術は、「生きる力」として、とても大きな意味を持っているはずである。

図1 「悩む」とは？

平穏な状態での「考える」



悩む(解にたどりつけず、ストレス化)



## 「悩む」が発生するメカニズム

さて、そもそも「悩む」はどのように発生するのだろうか。まずはそのメカニズムを考察するところから始めてみよう。

すでに述べたように、「悩む」は「考える」がサクサク流れなくなり、その結果としてストレス(負の感情)が充満している状態である。もともと「物事について、論理的に筋道を追って答えを出そうとする(大辞林)」ことであり、感情とは無縁な営みである「考える」は、いつしか負の感情に支配される状況になっているのである。

では、この「負の感情による支配」はどうやって起こったのか。図2にその流れを示したので、これを参照しながら解説していこう。

「悩む」は、私たちが現実の中に「問題」を認識したときに始まる。

ここでいう「問題」とは、本来あるべき姿と現実との間にギャップが存在することである。今月の売上予定が1億円で実際が5千万円の場合、売上が足りないというギャップの存在ゆえに、それは問題として認識されることになる(そのギャップを埋めるためのアイデアが「解」である)

この時点で「問題」は、あくまでギャップが存在するという状況のことであり、考察対象であるに過ぎない。実際、売上未達が縁もゆかりもない会社の話であれば、何ら感情を抱かずにその原因を推測し、対策を考えることもできよう。

しかし、それが自分の経営する会社の話であれば、話は全く別となる。状況にもよるだろうが、焦り、不安、絶望などの負の感情が高波のように次から次へと襲いかかる事態となってくる。それは、その問題が「自分にとって有害(脅威)だ」という認識が生じたためである。これが「悩み」への最初の入り口となる(原因A)。

しかし、有害性の感知による負の感情の発生は、「悩む」が生まれる一要件ではあるが、それがイコール「悩む」なのではない。それが真に「悩む」になっていくのは、問題を解決する手立てがなかなか見出せないという状況に至ったときである。

先の売上未達の話でいえば、新たな受注によって数カ月で十分にリカバーが可能だという予測があれば、負の感情は収束できるが、そうした解決策が見えてこない場合は、負の感情はさらに増幅されることになる。「出口がない」という感覚が、さらに焦りを呼び、不安感をさらに募らせていく。こうした負のスパイラルが始まったとき、「考える」は、負の感情の完全な支配下に入り、深い「悩む」へと変質を遂げていくことになる(原因B)。

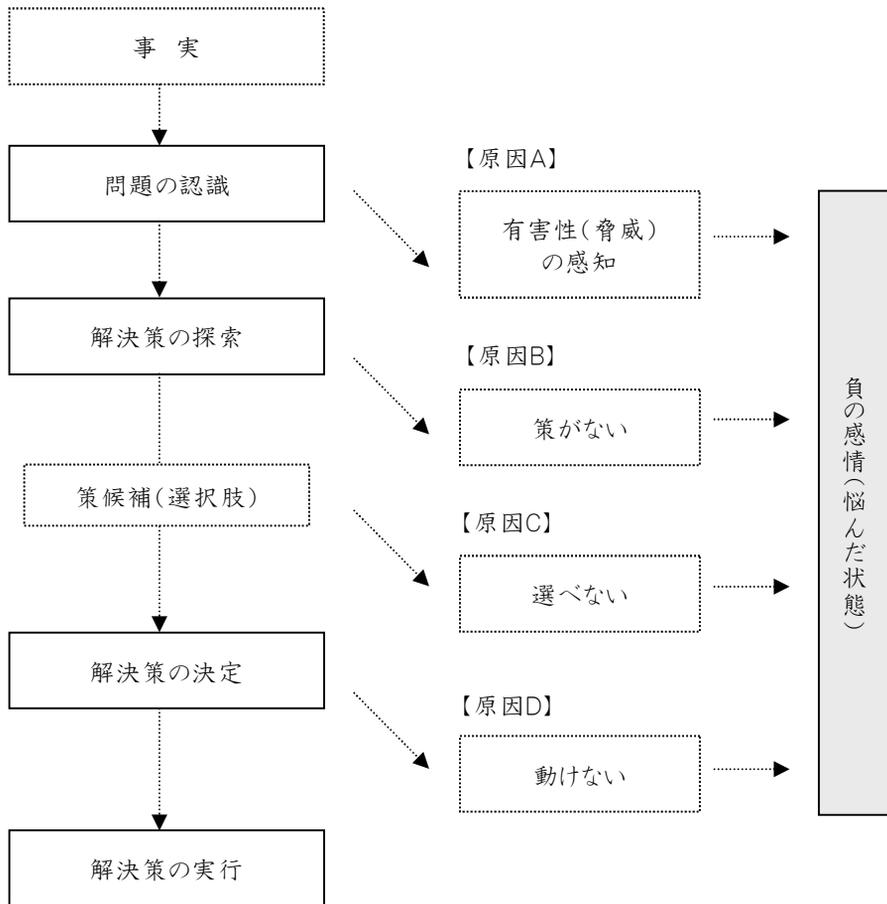
「悩む」の発生パターンはこれだけにとどまらない。問題解決というのは、たんに策を見出せばいいのではなく、それを実行に移して初めて実現されるものであり、問題解決策がある程度見えている場合でも、出口が見えず、負の感情が発生することは、しばしば起こりうるからである。

1つ目は、選択に際して生じる「悩む」である。複数の選択肢から1つを選ぶことを求められながら、それができず、そうしているうちに思考の迷路から抜け出せなくなるパターンである。決めなければいけない。でも決められない。いたずらに時間だけが経過し、迷いや不安などの負の感情が増幅していくことになる(原因C)。

2つ目は、解決策自体は定まったのに、いざ実行という所で生じる「悩む」である。

十分に考えた。これがベストな選択であることは、自分自身よく分かっている。でももし実行して失敗したらどうなってしまうのか…。その不安感にとらわれた結果、再び悩みの迷宮に舞い戻ってしまうのである(原因D)。

図2 「悩む」の発生メカニズム



## どんな人が悩みを抱きやすいのか

人の「悩みやすさ」には個人差がある。上司から怒鳴られることは誰にとっても楽しいことではないが、それでも全然気にしない人もいれば、心を痛むほど悩んでしまう人もいる。

この個人差を生んでいるのは、一言でいえば「思考のあり方の差異」である。起きた現実が仮に同じでも、それをどう理解し、評価するか。そのあり方の如何で、人の悩みやすさは大きく変わってくるのである。

では、どのような思考特性を持つ人が悩みを抱えこみやすいのだろうか。以下、前述の原因A～Dの局面に分けながら考察してみよう。

### 【原因A—①②③】解決困難な問題を自分で作る人

人が、ある事実から「有害性(脅威)」を強く感じるのは、どのような思考をする場合だろうか。一例として、「仲のいい同僚が1週間ほど自分とまともに口をきいてくれない」という状況を設定して考えてみよう。

まず必要なのは「仲のいい同僚である以上、多くの会話をすべきだ」という「信念」を持っていることである。その信念(～すべし)が強固なほど、この状況は、耐えがたい、有害なものとして感知されるはずである(①)。

次に必要なのは「口をきかない＝自分に対して怒っている」などという、性急な結論づけである。同僚は単に忙しただけかも知れないのに、事実を勝手に解釈し、「これは間違いなく何か怒っている」と結論づけてしまう。この先走った思考もまた、有害性(脅威)を感じさせる原因となる(②)。

そしてとどめは「もう二度と口をきいてくれないのではないか」などと不安を自己増殖させてしまうことである。この傾向が強ければ強いほど、有害性(脅威)を感じる度合いが高いことは、あまりにも明らかである(③)。

こうした思考が強い人ほど、現実から有害性(脅威)を感じる度合いが強くなる。性格的にいえば、まじめで厳格な人(「すべき思考」をしやすい)、せっかちな人・決めつけをする人(「性急な結論づけ」をしやすい)、心配性の人(不安を自己増殖させやすい)などが、悩みを抱えやすい代表的なタイプということになる。実体がなく、解決が困難な問題を自分で作ってしまうがゆえに、悩みに陥りやすいのである。

原因Bに関しては2つ側面が存在するため、分けて考える必要がある。

1つは、本来は解決策が存在するのに、それを見つけ出す力(施策発見力)が不足しているために、迷路に入ってしまう側面である。そしてもう1つは「どうしても解決策がない」という状況に至ったとき、その事実を受容し、健全な意味で諦め、負の感情を生まないようにできるかどうかという側面である。

以下、この2つの側面に分けて、悩みやすい人の条件を考えてみよう。

### 【原因B—①②】施策発見力が不足している人

施策発見力が不足している人に共通して見られる現象の1つは、問題を「分けて考えることが非常に苦手」ということである。「会社を辞めたい」といった相談を若い人からよく受けることがあるが、仕事内容、給料、上司などへの不満がぐちゃぐちゃに入り混じっていて、聞けば聞くほど辞める理由が分からなくなる。これでは、辞めることの正否も判断つかないし、今後の方向性を正しく見極められることなど、できるはずがない(①)。

もう1つの共通現象は「解決策の幅をあらかじめ限定している」ことである。たとえば「会社を辞めたい」の例でいえば、すでに「辞める＝解決策」と勝手に決めこんで相談に来るといったケースが非常に多い。他部への異動を願い出れば済むような場合もかなりあるが、本人の中ではそれは「ありえないこと」と否定されており、辞めることだけが唯一の解決策となっているのである。とりわけ人生経験の少ない人、常識にとらわれやすい人などは、この「解決策の幅の限定」に陥りやすいように思える(②)。

### 【原因B—③】切り替える力が不足している人

世の中には、どんなに必死に解決策を探しても、どうにもならないこともある。

たとえば「過去に起きたこと」である。今さらどうにもならないと知りつつ、私たちはさまざまに思い悩む。あるいは他人の気持ちなどというのも、本来「どうにもならないもの」だが、私たちはそれをいたずらに気にして日々を過ごしている。悩みを抱えやすい人とそうでない人を比較したとき、決定的に違うのは、この「どうにもならない」に出会ったときの反応である。抱えにくい人の場合、すばやく頭を切り替え、次のことを考えようとするが、抱えやすい人の場合は、頭を切り替えられず、クヨクヨとそのことを考え続けてしまう。考えたとしてどうにもならないことを考えるので、さらに悩みの迷宮に入りこんでしまうのである(③)。

### 【原因C—①②】選択する力が不足している人

「会社に残るのは嫌だが、転職も独立も不安だ。でも会社は嫌だ・…」のように、選択ができず、悩みに陥っていくタイプの人たちの思考にも、やはり共通性のようなものが感じられる。

一つは「選択への耐性がない」という点である。トレードオフ(一方をとると他方を失うという、両立しえない関係)の状況下では、何かを選ぶことは、それ以外の可能性を捨てることである。人生経験が少なく、この「捨てる」というシビアな行為に慣れていない人にとって、それは相当に困難な行為となる(①)。

もう一つは、自分自身の「基準」がないことである。たとえば「転職するかどうか」という選択は、いかに客観的なデータを集めてきたとて、それでできる訳ではない。最終的には、個人が自分の「価値観(どんな人生を送りたいか)」に従って判断するよ他はないのである(②)。

選択はきわめて主体的な行為である。逆にいえば、決められたルールの上を歩いてきた人、他人に指示されるままに生きてきた人にとっては、なかなか難しいことになのである。

### 【原因D】リスクを過剰評価する人

未来に歩いていくにあたり、リスクが存在しないなどということはありません。悩むことで人生の時間を浪費したくないならば、熟慮し、「これしかない」と思ったことは、何かしかのリスクはあろうとも、人は実行に移さねばならない。

しかし、悩みを抱えこみやすい人の場合、この段になってもまだ、リスクを過剰に大きく見積もり、先に進むことを躊躇して、再び思考の迷路に舞い戻る場合が多い。辞表まで書いたのに、机の中にしまったまま、時間だけが過ぎていくというパターンである。

また、失敗を過度に恐れる人は、一方で「失敗する＝恥ずかしい」という考えを強く持っていることも多い。プライドが高く、傷つくことを恐れている。そうした人は、なかなか思い切って前に進むことができないのである。

\* 次ページの表1は、ここまで列挙した「悩みやすい人の思考特性」の内容を一覧化したものです。

表1 「悩みやすい人」の思考特性

「悩む」に陥る原因		内 容	記号	
原因 A	有害性(脅威)を強く感じやすい	「すべき思考」の強さ	物事に関して「こうあるべきだ」「こうすべきだ」などと決めつける傾向が強い	A①
		性急な結論づけ	事実を十分に把握することなく、自分勝手な解釈で性急に結論づけてしまう	A②
		不安の自己増殖	物事を悪い方に考える傾向が強く、自分でどんどん不安を増殖させてしまう	A③
原因 B	施策発見力の不足	「分ける力」の不足	種類の異なる問題を一括りにして考えてしまうため、因果関係などを正しく把握することができない	B①
		あらかじめの限定	「解決策」を自分であらかじめ限定してしまい、それ以外の施策に目が行かなくなる	B②
	切り替える力の不足	「どうにもならない問題」にいつまでも拘泥し、次へと頭を切り替えることができない	B③	
原因 C	選択する力の不足	「捨てる力」の不足	「何かを得るために、何かを捨てるのも仕方がない」と割り切って考える力が不足している	C①
		自己理解力の不足	物事の判断基準となる「自己の欲求や価値観」を自分で理解できていない	C③
原因 D	踏み出す力の不足	失敗に対する過剰意識	失敗することに対し、過剰な警戒心を抱きやすい	D

## 「悩まない」ための思考練習

「悩みやすさ」は、その人の思考のあり方と深く関わっていることを述べてきたが、このことは、逆にいえば「思考のあり方を変えれば、悩まなくなる可能性がある」ことを意味する。

たとえば、ある事実と直面したとき、それを問題ととらえれば悩みに至るが、問題ととらえなければ悩みに至ることはない。そのような思考転換が実現できれば、私たちは悩みから解放されるはずなのである(実際、心理療法の世界でも、思考転換は中心的な方法であり、効果は広く認められている)。

もちろん、それは簡単なことではない。これまでの人生を通じて形成されてきた「思考のあり方」が、わずか数時間で変えられると考える方がおかしい。変えられるにしても、真剣な姿勢で、それなりに時間をかけて「反復練習」をしなければ無理だというのも、また当然のことである。

以下「思考のあり方を変える」ための7つの「練習」を紹介していこう。

### 【Ⅰ】正す練習

「有害性(脅威)を感じやすい人」にとくに必要な練習である。

「有害性(脅威)」を強く感じるかどうか、事実と直面したとき、それをどのように解釈するか大きく左右されることは、すでに何度も述べた。「Aさんが私の方をじろりと見た」という1つの事実に対し、「Aさんは私を憎んでいる」という解釈をしてしまえば、悩みの迷路に突入することはほとんど避けようがない。

「正す練習」とは、1つの事実と直面した際に、有害性(脅威)を過大に評価してしまうことがないように、「非論理的の思いこみ」をなくそうとするものである。「Aさんが私の方をじろりと見た→私を憎んでいる」という思考の非論理性に気づき、単に「そういう事実があった」という、歪みのない認識に変える練習をするということである。

なお、前述のように「有害性(脅威)を感じやすい人」は、「すべき思考」「性急な結論づけ」「不安の自己増殖」などの傾向があることから、この3つの「非論理的の思いこみ」について「正す練習」をしておく、より効果的である。

### 【Ⅱ】分ける練習

施策発見力に自信のない人には必須である。

問題解決の基本は「分ける」にある。分けることによって、因果関係の糸も見えるようになるし、またより具体的な解決策を見出すことも可能になる(たとえば「子どもの成績が悪い」という問題では途方に暮れるが、「算数の割算が苦手である」という問題であれば、解決策はかなり考えやすくなるはずである)。

最近流行のロジカルシンキングでは、「ロジックツリー」などを活用することが多いが、このようなツールも活用したりして、1つの問題がどのような「部分」から出来上がっているかを把握できるようになれば、施策発見力は大幅アップするはずである。

### 【Ⅲ】広げる練習

やはり施策発見力に自信のない人のための練習だが、視野が狭かったり、こだわりが強かったりして、解決策をあらかじめ自分で限定する傾向の強い人に、とくに必要なものである。

この練習のポイントは「自己への気づき」である。

たとえば、不快な発言を繰り返す上司がいるという問題状況を考えてみよう。これに対し「でも上司だから言えない」と思っていれば、それは解決策から除外されてしまうことになる。しかし、その「言えない」が自分の単なる思いこみに過ぎず、「べつに言っても構わないのではないか」と気づけば、1つの有力な解決策を手に入れることが可能になる。自分の思いこみに由来するバリアーを解除すれば、それだけで施策の幅はぐっと広がるのである。

もちろん、解決策を広げるには、知識量を増やしたり、他の人に相談する習慣をつけたりする努力も不可欠である。

#### 【IV】切り替える練習

原因Bを生む理由の1つである「切り替える力の弱さ」を克服するための練習であり、対処不能なことで延々と悩みやすいタイプの人には、ぜひお勧めしたい。

この練習での「切り替える」とは、過去のことや、すぐにはどうにもならない未来のことで悩むのではなく、「眼前のなすべきこと」に意識を集中させることをいう。たとえば「仕事でミスをして上司にひどく叱られた」場合、それを引きずり悩んでみても、何ら益はない。それよりも「次回からミスをしないよう、今から対策を立てよう」と考える方が建設的だし、意識がそちらに向かうことによって、負の感情からいち早く解放されやすくなるのである。

#### 【V】捨てる練習

あれもこれもと目移りし、選択肢の中から選ぶことができないという人に必要な練習である。

とはいえ、リアルな選択局面を再現するのは難しいので、「捨てる」のトレーニングはなかなか実現が難しい。しかし、全く無理な訳ではない。

一つの練習法は、世にあるトレードオフ、つまり「何かを選べば何かを失う可能性がある」を、できるだけ多く知っておくというものである。たとえば「必死で働けば遊ぶ時間はなくなる」とか「転職をすれば今の安定性は失われる」といったことである。

「捨てる」とは「割り切る」ことでもある。「何かを選べば何かを失う可能性がある」という真理を、割り切って受けとめることができれば、「捨てる」はそんなに悩みを誘うような行為ではなくなる。そうした「割り切り」を自分の中に作りこむために、練習は有益なのである。

#### 【VI】自己を知る練習

価値観など、選択において必要となる自己の「基準」がはっきりしない人のための練習である。

ここでする練習とは、さまざまな場面での自分の判断(選択)を確認することにより、自分がどんな欲求や価値観を持っているかを自覚しようとするものである。

自分が安定志向なのか冒険志向なのか、仕事重視なのか家庭重視なのか、転職問題などの人生の岐路で悩まないためには、せめてその程度は理解しておいた方がよい。また、その自覚の上にした選択の方が、後から後悔しなくて済むはずである。

#### 【VII】踏み出す練習

行動に出るべきときに、失敗を恐れて迷ってしまう人のための練習である。

といっても、ここでする練習は「失敗しても何とかなるさ」といったプラス思考への転換の練習ではない。ここでするのは、「失敗の不安」をすべて洗い出し、徹底的に対策を考えてみるという方法である。不安は不安として全面的に受容し、その上でどうするかを考えるというものである。

自分でビジネスを始めようとするれば、誰でも失敗のリスクを考えるだろう。しかし、行動力のある人は「不安だから」で止めてしまうことは決してない。不安を直視し、リスクを洗い出し、対策を徹底的に考えようとするはずである。

不安を覚えるたびにこれを繰り返し、不安を軽減し続けていけば、最後には必ずや「実行したい気持ち」は「不安」を上回ることになる。だからこそ彼らは行動的なのである。

勇気とは、実は考え抜く力の別名なのである。