

「自分にやさしい行動術」 第二話

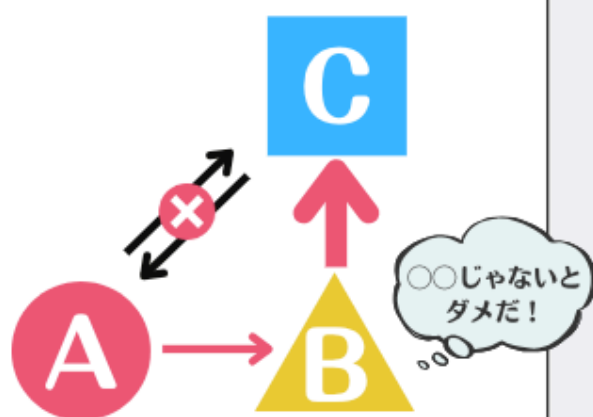
『「ABC理論」 自分の感情を生み出す信念とは？』

- ・感情が生まれるには背景がある
- ・心理学における「ABC理論」というもので説明できる
- ・出来事（相手が遅刻した）に対して、すぐに感情（「こら！」）が湧く…と思っているが、もう少し細かい
- ・出来事 (A : Activating Event) : 相手が遅刻したに対して、
信念 (B : Belief) : 「遅刻してはいけない」という思いを照らし合わせたときに、
結果の感情 (C : Consequence) : 「こら！」と怒るという仕組みになっている

ABC理論：感情のめばえに関する理論

信念(自分ルール・固定観念)が感情をもたらす

できごと	A ctivating Event
信念	B elief
結果(感情)	C onsequence



A できごと → **C** 感情 ……ではなく、
(同僚が遅刻した) (なんだと!?)

A できごと → **B** 信念 → **C** 感情 という流れ。
(同僚が遅刻した) (遅刻はダメなこと) (なんだと!?)

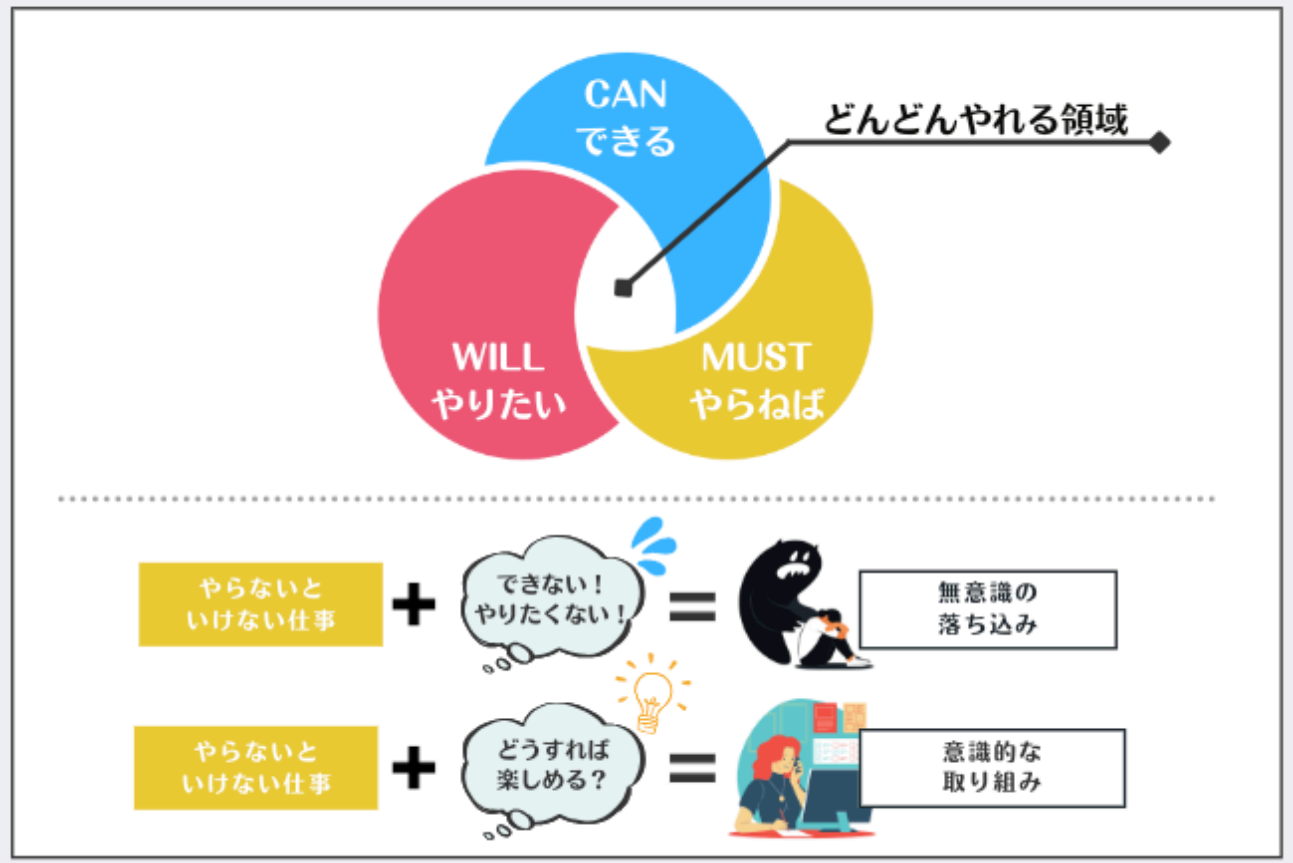
- ・例：海外などで「出勤時間は自由でいい」という信念があれば
いわゆる”遅刻時間”に出勤しても、誰も怒らない
- ・社会のルール、親・他人から言われたこと、など、
人から言われたルールを採用して、気分を下げてしまいがち。
- ・「夢を持つ」「目的を持つ」「行動しろ」「強みを持つ」
すべて誰かが言ったことだが、それでわざわざ悩んでいる
- ・「やらなきゃいけない」のに「できていない」ときは
顕在意識：「やらなきゃ（ダメだと思っている）」と
潜在意識：「ただ、やらなかった」との間に分離が起きている
- ・まずは「確かにやりたくないよね」と寄り添うことができれば、
感情の根っこにある信念が何か？を問い直せる
- ・とにかく**気づくことが9割。**
自分の中のルールに気づければ、それをあらためて見直せる
- ・例：読書「速く・深く、忘れず読むべきなのに、できません…」
・それは、そもそも難しくないですか？
わざわざそれで自分を悩ませる必要はない
- ・自分が「できない」事象に対して
「やるべきだ」「できなきゃダメだ」とする信念があると気づく
- ・例：仕事終わり、勉強・行動しないといけないのに、できない・
・疲れてたら、そもそも大変だよ
- ・「できる」をやる、「できない」をやらない

- ・ **「できる」をやる、「できない」をやらない**
大事なことなので2度いいました

注：「できない」ことを無理してやって落ち込むな、という意味
「やりたい」が元にあるチャレンジをするなどは言っていない

- ・ **”常識”や”通説”**など、**知らないうちに**自分を思い込みの中にはめ込んでいることはたくさんある（**アンダー**な状態）
- ・ 例：日本では問題児扱いされていた子供が、海外で大活躍
 - ・ 社会のルールで相手を判断していることもある
- ・ 人から言われたことは「**信じるな、疑うな、確かめろ**」
確かめて、よかったらはじめて自分の信念に採用する
- ・ 主体的に、自分でやりたいことを決める
- ・ 自分にできないことを「やらなきゃダメだ」と言って追い込み、**勝手に落ち込んでしまっている**
- ・ **大事なのは、気づくこと**。気づけば違う行動を選べる。
- ・ **ワーク**：できなかったことを書き出す。
→「本当はやりたくなかったんじゃない？」と自分に聞いてみる
→「やらなくていい」と思えると、少しホッとしたりする
- ・ 問：「**やりたくない仕事**」ばかりなのだけど、どうしよう・・・？
↓
- ・ 答：「やるべき」「やりたい」「できる」の共通点を見つける

「やらないといけない仕事」の受け取り方



- ・ 「やりたくない」仕事は、それでもやらなきゃいけない・・・なら「**どうすればやりたくなるか?**」と考える
- ・ 他に「どうしたら楽しめるか?」「もし、楽しめるとしたら?」
- ・ キャパを超える仕事が増えても、**自分の「できる」を元**にすれば「自分はここまではできますけど、これはできないかも」「なので、あの案件が大変になりますが、いいですか?」など、ニュートラルに交渉できる
- ・ まずは「**自分の本当の気持ち**」に気づくこと。
本当はやりたくないことを理解したうえで「まあ、やるか」と「やりたくないのに・・・うう・・・またかよ・・・」これは全然違う
- ・ 問：「じゃあ、私は部長をシバきたいです。いいですか?」

↓

- ・ 答：本当の気持ちは、「部長をシバきたい」もあるかもですが「それをやると怖い」という自分もいますよね？
(だから、これまで、本当にシバくことはしていない)
それを理解したうえで「じゃあ、どうなったらいい？」と考える
- ・ 自分の心が動いていて、身も乗っているのなら、もう、すでに行動できている
- ・ 例：「そうだ、トイレ行こう」は何の苦もなく行ける。
行動できる理想というのは、こういうレベル
- ・ 自分を動かしたければ、まず心と体が動く理想を立てる
- ・ 「理想」とは、本当に小さなものでいい
- ・ 例：喉が乾いた→「お茶飲みたい」→飲んだ…達成！
- ・ 人は毎瞬・毎瞬、理想を達成し続けている、と言える
- ・ 自分が動けるような理想を立てる
- ・ 「少年よ大志をいだけ」とは言うが、心や体が
心：でも、本当は無理なんじゃないか・・・
体：（ちょっと腰が引けている・・・）
とっていたなら動き出せない、達成できない
- ・ まずは自分が「できる！」と思えるところまで理想を下げる

・では、「その思考を日常の習慣にするにはどうすればいいか？」

第三話「1日5分で理想実現「ACT（アクト）一枚」の書き方」へ
続く・・・

☆ ここまでの感想をアウトプットして、定着させましょう：

感想をアウトプットした方へ、第二話コメント特典

【音声】ABC理論を”逆手にとって”

理想を引き寄せる方法（4分45秒）

をプレゼントいたします。

第二話の感想コメントはこちらから：

<https://wonder-zero.com/p/r/YkD9DxSu>