



一瞬で気分を上げる
魔法の言葉リスト

おも予 a.k.a 変態



はじめに

どうも、ふくえん堂のおモチです。

プレゼントをご覧いただき、ありがとうございます。

このレポートでは、

「前向きな気持ちになれたり悩みが軽くなるおまじない」
をいくつかお伝えします。

実際に私が今でも使っている言葉や、

これまでの人生で辛い時に気持ちを切り替えて
前に進む力を与えてくれた、宝物のような言葉たちです。

特効薬のようにすぐに気持ちを切り替えられるものもあれば、
繰り返し意識的に使っていくことでメンタルが健康になる漢方のような言葉もあります。

復縁活動だけでなく、辛い時やめげそうな時、
あなたがあなたを助けてあげる魔法の言葉ですから、

見て終わりにせず、どれか一つでもピンと来たり、

「これ試してみようかな！」と思うものがあれば、
今日から取り入れて、いい気分で過ごしてくださいね！

ということで、始めるぜ！ついてきな(´ー´)ノ

“

おもしろくなっ
てきたぞ〜(笑)

HISASHI (ギタリスト)

①面白くなってきたぞう（笑）

この言葉は、私の大好きな
GLAYのHISASHIさんの言葉です。

2000年代前半、GLAYが古巣から独立して干され、
活動がままならずメンバーやスタッフの気持ちも
沈んでいた時期のこと・・・

ある日のミーティングでスタッフさんが現状の問題を
メンバーたちに共有したところ、

「お～（笑）面白くなってきたぞ～（笑）」

とHISASHIさんが笑顔で言ったことで、閉塞感漂う重苦
しい場の雰囲気ガラッと明るく前向きなものに変わった
そうです。（サポートドラマーのTOSHIさん談）

その話を聞いて私も取り入れてみましたが、実際に口に出
してみると「この局面さえも楽しんでやるぜ」とワクワク
してきます。

なぜなのかというと、この言葉は「もう終わりだ」と思
い悩むのではなく「どうやって打開してやろうか？」と
乗り越えることが前提の言葉だからなんですね。

泣いても笑ってもその問題が起こった事実は変わらないし、人間必ずいつか死ぬので、どうせなら楽しんだもの勝ちです。

トラブルが起こったり、今の自分には乗り越えられないんじゃないかと感じる壁が生じた時は、ぜひ

「お～（笑）面白くなってきたぞう（笑）」
と口に出してみましょう！

ちなみに腕まくりしながら言うと、
「さ～てやりますか！」みたいな感じで、
さらにやる気が出ます ^ ^

私だ！おモチだ！

**やっぱりロックスターは考え方も
輝いてるんだな！**

**こんな感じで、プチ解説を交えながら
魔法の言葉を伝授していくぞ！**

よろしくね！えへへ（照）



“

なんでか
わかんないけど、
〇〇になった！

199さん（引き寄せの達人）

②「なんでかわかんないけど～○○になった！」

前向きな言葉やアファメーションを言う時、ネガティブなセルフトーク（悲観的な思考の独り言、自分との対話）、強い抵抗や違和感を感じる人は少なくありません（昔の私もそうでした）

原因は、過去～現時点の自分を基準に

「叶うまでのプロセス、叶い方」を描いてしまうことで「そんなこと現実的にありえない」と判断してしまうからです。

この場合「根拠がある」「前例がある」「保証がある」こういったことを重視してルールに沿って生きてきた「堅実な人」が多いです。

もちろん、そういった根拠に基づく賢さは大事ですが注意点があります。

それは、プロセスや叶い方の根拠や前例（経験）、保証に囚われてしまうと

「現時点での自分の能力、人脈、
お金、情報で達成可能なもの」
という狭い視野で夢を描いてしまうということ。

すると賢いがゆえに「今の自分にできないから挑戦するのはやめよう」と人生に早々に見切りをつけがちなんですね。（IQが高いほど幸福度は低くなるという研究結果があります）

しかし、人生を変えたり夢を叶えるには行動や挑戦がつきまといますし、行動や挑戦をするためには、

「自分の可能性を信じてベットできる
良い意味でのバカさ＝勇気、チャレンジ精神」
が必要になります。

この「なんでかわからないけど」は「理屈はわからないけど、何故かうまく行った」というように、右脳＝感覚的な思考に抵抗なく切り替える言葉であり、いい意味で「バカになれる」言葉です。

使い方の例は「なんでかわからないけど、毎日楽しく過ごしてたら（自分的に前向きでいい気分の状態）、元カレ・元カノから連絡が来た！（自分の願望、目標）」みたいな感じ。

前向きな言葉やアファメーションに強く抵抗を感じる人は、「なんでかわからないけど」をプラスすると抵抗がかなり減るでしょう！

“

これより我ら
修羅に入る！

前田慶次郎利益
(戦国マフガ：花の慶次より)

③「これより我ら、修羅に入る！」

あらすじ・・・

佐渡の反乱を鎮めるため上杉軍に従軍した前田慶次は、道中で投獄されている男達と出会う。

その囚人たちはそれぞれに悲しき過去を背負い、やむにやまれぬ事情で罪人となった者たちだった。

慶次は男たちの熱さの奥に哀しみを見抜き、男たちもまた慶次の男ぶりに惚れる。

男共を自分付きの部隊として解放した慶次は、彼らと共に死地へと赴く。

眼前に広がる血の河、転がる屍、焼け落ちる城・・・
慶次は刀を天高くかざし、漢たちの魂にこう叫ぶ！

「これより我ら修羅に入る!!

仏と会えば仏を切り、鬼に会えば鬼を切る！」

慶次の檄に男たちの血が滾る！

ある者は今は亡き心優しい兄の仇のため、またある者は自分を慕う仲間と夢のため、それぞれの思いを胸に、漢たちは地獄絵図と化した戦場を駆けるのであった・・・

仏教では、この世には6つの階層（世界）＝六道があり
（地獄道、餓鬼道、畜生道、修羅道、人道、天道）

生前の行い（業）によって、来世でどの世界に
転生するかが決まる、と考えられています。

「これより我ら修羅に入る！」

ここでいう修羅とは「修羅道（しゅらどう）」の略で、
阿修羅が支配している、常に争いの絶えない
怒りと苦しみに満ちた世界のことを指しています。

誇りを胸に生き様を示すため・・・

そして悲しみを生む争いを終わらせるため・・・

手足は落ち、首が飛ぶ、そんな修羅道のごとき
凄惨な死地に敢然と挑む慶次達。

実生活で何か困難や試練に立ち向かうときに
自分を奮い立たせてくれる言葉で

「よっしゃあ！腹決めてやったるわい！」
と気合が入ります！

え、俺だけ？|д°)

“

よく見りゃダサい(笑)
よく見りゃブス(笑)

おモテの復縁の先生

④よく見りゃダサい (笑) よく見りゃブス (笑)

復縁したい人の多くは相手を美化しています。

特に「あの人以上の素敵な人はいない」とか、
「あの人以上の人と付き合えると思えない」
と感じている人ですね。

しかし、そういう言葉を言っているのは、
全世界の全ての異性と出会い、どんな人間かを
理解した人だけではないでしょうか？

ちなみに地球上の異性と1秒間ずつ会っても
約120年かかるそうです(´・ω・)

つまり、
「あの人以上の人なんて・・・」という考えは
思い込みに過ぎないということです。

もはや死語でしょうが、
「痘痕も靨（あばたもえくぼ）」
ということわざがあります。

普通は欠点に見えてしまう部分も、好きになってしまっ
たらそこさえチャーミングに思えてしまう・・・

ですが、完璧な人間など一人もいませんよね。

この「よく見りゃ〇〇」は、美化している相手をあえて下げてみることで、相手をフラットに見る言葉です。

絶対に相手に対して言うてはいけません（笑）

「自分は相手のことを美化しているかも」という人は、

「こいつかっこつけてるけど1年に1回は
ウ〇コ漏らして焦ってパンツ洗ってんだろうな。

ピザ食べたときの未消化のトウモロコシとか
混ざってんだろうな」

「こいつ可愛いって言われてるけど、
寝起きの口臭とかドブみたいな臭いなんだろうな。

ほっといたら髭も生えんだろうな。」

これくらいでようやく
バランスがとれると思って下さい。

あ、ちなみに秘密なんですけど、
私は先月お腹が痛くて・・・なんでもありません|д°)

“

SO WHAT ?



⑤SO WHAT?

(だからどうした？それがどうした？)

大きなトラブルを抱えたときや後悔するようなミスをしたとき、自己否定してしまい、未来までお先真っ暗な気持ちになることはありませんか？

そういった時はまず

「頭の中の独り言」に注目してみましょう。

きっと頭の中では、

- ・自分は太っているから○○できないんだ
- ・自分はいつもフラれるから自分は○○ってことなんだ
- ・自分は毒親育ちだから、○○になれないんだ
- ・自分は○○の病気や障害があるから○○できないんだ
- ・自分はあの時失敗したから、○○になれないんだ

こういった「できない理由探しや言い訳」
をしていることに気づくことでしょう。

そんな時にぜひ、口に出してみてほしいのが、

「で？それがどうしたの？」

「ほう。だからなに？」です。

自分で自分の悩みを大きくしていることに
気付けるはずですよ。

誰が何と言おうが、人の可能性は無限大です。
そして、人生はいつからでもやり直せます。

自分ができない理由や言い訳を
探していると気づいたら、

「だからなんなんだ？」

「それがなんだってんだ？」

と口に出してみてくださいね！



引き続き、おモチだ！

誰にも君の可能性を
否定させるな！

君自身にさえもだ！

私は、君以上に
君の可能性を信じている！

“

～だったせいで



～だったおかげで

⑥〇〇だったせいで⇒〇〇だったおかげで

事実の一つ、解釈は無限大・・・

少なくとも物事は光と影、
プラスとマイナスが必ずセットです。

例えば、貧しい発展途上国でも
キラキラした笑顔の子供もいれば、

豪勢な生活やそれなりの社会的地位を得たのに
自ら命を絶つ成功者もいます。

これらの事実が示すのは
「すべては捉え方次第だ」ということ。

自分の捉え方次第で、
人生は天国にも地獄にもなるということです。

この「～のせいで⇒～のおかげで」という言葉は
今までネガティブにしか解釈できなかった出来事から
ギフトを見つけ出し、

ポジティブな出来事に変えてくれる言葉であり、
考え方です。

昔、私は失恋をきっかけに自暴自棄となり、破滅的な生活が祟って身体障害者となった過去がありますが、

そのころは「～なせいで人生めちゃくちゃだ」
「～なせいで毎日地獄だ」と恨み節ばかりで
どん底の人生でした（いとキモし）

今ならわかりますが、
そんな地獄の日々を過ごした原因は、
失恋したからでも障害者になったからでもなく、

その事実に対して「〇〇のせいで」と不満、怒り、苦しさを維持する思考を自分が続けたことが原因でした。

つまり
「自分の人生を地獄にしたのは
誰かのせいにした私のせい」
なのです。（つ、つたわってる？）

この「おかげで思考」を意識していくと、
徐々に新たな思考回路が出来上がり、

目の前の出来事から自動的に「ギフト（感謝、学び）」
を見つけられるようになってくるんです('ω')ノ

すると、

- ・過去の嫌な出来事、人に対する認識が変わり、感謝できるようになる
- ・日常にネガティブな出来事が起こらなくなる
(厳密には、ギフトが目につくので
ネガティブを認識できなくなってくる)

このように感謝の気持ちと生きやすさ、
両方が人生を豊かにしてくれます。

コツは「○○になったせいで」という
思考に気付いたら、○○の内容は変えずに

「○○になったおかげで」
まで言ってしまうこと。(見切り発車でOK!)

すると脳がその言葉につられて、

「それによってどんな良いことがあったんだろう？」
「どんな感謝があるんだろう？」

という思考になり、今まで認識できなかった
ギフトを見つけ出します ^ ^

“

やってやれない
ことはない。

やらずにできる
わけがない。

YOSHIKI（音楽家）

⑦ やってやれないことはない。
やらずにできるわけがない。

若干、ブラック企業臭がしなくもない
この言葉ですが|д °)

これは私が好きなドラマーの一人、
X JAPANのYOSHIKIさんが座右の銘に
挙げていた言葉です。

反論の余地がないくらい
正論過ぎる言葉でありながら、

人の無限の可能性を暗に示している
魂にも訴えかけてくる言葉。

私が小学校の時にこれをXのファンブックで見たとき、

「か、かっちょいい～(*'▽')」

と感動しながら鼻くそを食べていたのを
昨日のことのよう思い出します。

あ、今の鼻くそのくたりは、みんなには内緒だよ('ω')ノ

大人になるにつれて、
私たちは色んな失敗もしますし、
時にはひどく傷つくときもあります。

そうするうちに、何か願望を抱いても、

「あれがないから、これがないから」とか
「どうせ自分は○○だから」などと

色々と言いつけて弱気になったり、
逃げたくなる時もあると思います。

ぜんぜん何もやってもいないのに、
あるいはまだやり切っていないのに、

過去に縛られてウジウジしそうな
自分に喝を入れてくれる、
とてもパワフルな言葉です。

こんにちは！
小耳にはさんだんだけど、
紅に染まったこのおモチを
慰める奴はもういないってマジ？
仕方ねえから病院行ってくるわ。



“

ザキ！

復縁堂の卒業生の女性
(元気にやってるかー？)

⑧ザキ！

ザキとは、ドラゴンクエストというゲームに登場する「敵を確率で即死させる魔法」です。

以前あるクライアントの女性から、

「仕事中カップルを見たりすると嫉妬してしまう。
カップルを見ると一人の自分が惨めで辛いし、
嫉妬している自分も嫌でどうにかしたい」

という相談を受けたことがありました。

そのセッションの際に、
クライアントさんが編み出したのが「ザキ」です。

やり方は、まず自分にとって嫌な気持ちが湧いてきたら、そのネガティブな気持ちをドラクエの敵（モンスター）に見立てます。

そして、頭の中でモンスターに対し「ザキ！」と唱える
⇒すると淡い青白い光と共にホワ〜ンと敵がお陀仏に
⇒ネガティブな気持ちを撃退する⇒経験値獲得！

翌日からこれを心がけてみたところ、気持ちの切り替え
スピードが速くなり、いい気分でいれるようになったと
効果を感じてらっしゃいました。

（「天才だ！」と思いました。）

この「ザキ！」の本質は
ゲーム感覚でネガティブな気持ちをやっつける所です。

なので、
ポケモン好きなら「はかいこうせん！」でもいいし、

ハリーポッター好きなら
「エクスペクトパトローナム！」でもいいし、

ラピュタを知ってるなら
「バルス！」でもいいでしょう ^ ^

実際にゲームの映像をイメージすることで、
文字通りゲーム感覚で楽しみながら、
負の感情を撃退できるのでとてもお勧めです。

テレしし、テッテッテー♪



“

お前はな(笑)

or

あんたはそうだろうよ
(笑)

⑨お前はな（笑） or あんたはそうだろうよ（笑）

何かに挑戦したり夢を誰かに打ち明けると、

「お前には無理」

「それができるのは一握りだ」

「現実を見ろ」「身の丈を知れ」

こんなことを言うてくる輩がいます。

こういう人種を”ドリームキラー”と言います。

「その人の可能性を信じたうえで、達成確率を
上げるために助言・忠告・指摘する人」

と違い、その人の希望や夢そのものを
否定してくるのがドリームキラーです
（良かれと思ってなのでタチが悪い）

復縁を誰かに相談すると「諦めた方がいい」「無理だと思
うよ」と言われる人もいますが、まさにそれです。

ですが、あなたの人生はあなたのもの。
誰も責任をとってくれません。

あなたの人生の責任を取れるのはあなただけ。

だから、あなたが本気でそれを得たいなら、
覚悟を決めて、本気で取りに行くべきです。

やろうともしない奴、挑戦しない奴に
偉そうなことを言われる筋合いはないし、
そんな奴らの一言で悩む時間がもったいありません。

そこで、これから誰かに自分の夢や
挑戦を否定されたときは

「ああ、確かにお前には無理だろうな（笑）」

「あんたはそうだろうよ（笑）」

と心の中であしらいましょう。

挑まずして負けたやつらの足の引っ張り合いや、
ただ諦めただけのくせに

「自分はお前より人生や現実を知っている」

と勘違いしている奴らの横槍など放っておいて、
昨日より1ミリでも夢や目標に近づく行動に
時間を使っていきましょうね！

“

不安タスティック!!
(ファンタスティック)

みうらじゅん（作家）

⑩不安タスティック（ファンタスティック）

これは、作家のみうらじゅんさんが発明したもので、
みうらさん本人は、以下のように仰っています。

「不安なときは一度、鏡の前で
『不安タスティック！』って言ってみるんです。

そうすることによってね、『こんなことを言える俺はまだまだ大丈夫だな』って不思議と前向きな気持ちになってくるんですよ。

なんなら不安を抱えている方が
良いかもと思えたりもする。

だから、今でも自分に
呪文をかけるようにしています。」

実際、不安や悩みをお茶らけてみることで、
悩んでいる自分がばかばかしくなったり、
何なら笑顔になってしまう・・・

そんな不思議な言葉なんです！

ポイントはイントネーションです。

「不安↓タス↑ティック↓」

昔ロンブーの”ベストハウス1，2，3”という番組で

「ワン↓ツー↑スリー↓」っていう

VTRのキュー出し演出がありました。

イントネーションはそれと同じですね。

（いかにふざけ倒して言うかが大事！）

時に笑顔はがん細胞さえも

消し去る奇跡の力を持っています。

泣いても笑っても過ぎる時間は同じなので、

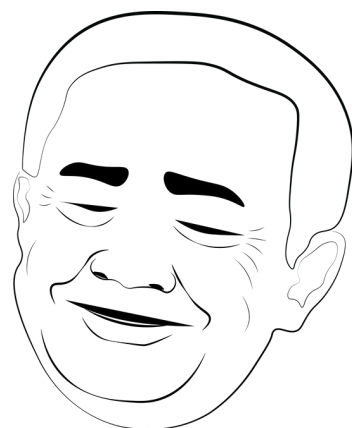
どうせなら不安を笑い飛ばして、

人生に一つでも笑顔を増やしましょう。

その方が必ず不安に対する解決策も出てきますしね！

さっきのロンブーの番組の話が
伝わらなくても俺は知らんぞ。

ジェネレーションギャップ
ってこえーよな！



“

やった！
伸びしろ発見！

⑪ 「やった！伸びしろ発見！」

何か失敗したとき、
人生がうまく行かず自己否定してしまう時。

そして、他人と比較して落ち込んでしまった時に
多くの人は「欠点」「ダメなところ」と
悲観的な意味づけをしてしまいます。

そんな時、事実に対してどんな意味付けをするか？

つまり「どんな言葉で捉えるか」で
メンタルの状態が決まります。

「ここが問題だ」 or 「これが課題だ」

「○○がないから無理」 or 「○○があればイケそう！」

「できないことばかりだ」 or 「伸びしろだらけじゃん！」

というように左側のようなネガティブ視点で捉えるか、
それとも右側のようなポジティブな視点で捉えるかで、

あなたの感情、あなたの思考の方向性もガラリと変わる
のです。それだけ言葉は私たちの人生に大きな影響を与
えています。

以前、女性のクライアントさんから

「昼の仕事をしたいけれど、自分は昔から夜の仕事しかしてなかったから何のスキルも常識もない・・・」

という相談を受けました。

私は素直に「伸びしろだらけじゃん！」と伝えました。

そこから彼女は全てを成長の機会と捉え、パソコンの勉強をし、就職活動も頑張って、確か不動産会社の社長秘書に転職成功。希望通り、夜の世界を上がりました。

「おモチさんは、あの時、私に伸びしろがたくさんあるよ！と仰ってくださいましたが、本当にそうでした！

私にはこんなこともできたんや！

これも挑戦してみよう！と毎日仕事が楽しくて自分のことも好きになってきました！

35年生きてきましたが、こんな風に

毎日って生きれるんやなあと初めて知りました」

と報告をくださいました。私も本当に嬉しかったです。

それもこれも彼女が自分に対して「できないことばかり・・・」と閉鎖的な思考ではなく「伸びしろだらけ」と発展思考で意味づけをしたからです！次は君の番だ！

“

「～でいい」



「～”が”いい」



⑫ 「～でいい」 ⇒ 「～がいい」

一つ質問です。

大好きな人から

「付き合うのは君” で” いい」と言われるのと
「付き合うのは君” が” 良い」と言われるのとでは
どちらが嬉しいですか？

言うまでもなく後者ですよ？

このように「で」と「が」たった一つの違いですが、
その一文字がもたらす大きな違いを
人は潜在的に理解しているものです。

これは自分が何かを選択するときにも
同じことがいえます。

これから複数の選択肢から何かを選ぶときは
「○○でいい」ではなく「○○がいい！」で
オーダーしましょう。

なぜかというと・・・

・～でいい

⇒消去法で選んだ選択肢、ワクワクしていない

- ・～がいい

⇒好きなもの、欲しいものを自分の意思で選んでいる
からなんです。

たった一文字変えるだけですが、
これを意識していくことで

「満足するものを選ぶ」

「自分で自分を喜ばせる選択しよう」

と選択の度にセンサーが働き、
人生の満足度が自然と上がっていきます。

また「どんな状況でも自分の人生をコントロールしている＝切り開いている」という自信が育ってきます。

あとは単純に、誰かに「何食べたい？」とか

「どこ行きたい？」と聞かれたとき、「～でいい」より
「～がいい」と言った方が相手も気分がいいですし、

相手もあなたを喜ばせるには何をすればいいかが明確に
わかるので、すれ違いや不満も減り、人間関係も円滑に
なっていきます。

“

「はい、カーツ！」
&
「～というコント・茶番
を演じている」

佐久間宣行（プロデューサー）

- ⑬ 「はい、カーット！」 &
⑭ 「～というコント・茶番を演じている」

もしもあなたが今

「なんで自分がこんな目に遭わないといけないんだ！」
「どうせ自分は愛されないし、幸せになれないんだ。」

こんな言葉が頭をよぎっていたら
悲劇の主人公、ヒロインになりかけていますので
注意が必要です。

なぜなら、悲劇の主人公の結末は
バッドエンドと相場が決まっているからです。

私は読者さんやクライアントにはバッドエンドではなく
ハッピーエンドになってほしいと思っています。

まずはそういう時に脳が
どう使われているのかからお話ししますね。

大前提として、脳は基本サボり魔です。

なぜなら生命の「維持」が最優先だから、
省エネしたいんですね。

そのため、RAS（網様体賦活系）の働きによって、

- ・自分が重要視したもの、
意識したものを現実から探し出す
- ・逆にそれ以外のものをシャットアウトする
（認識できないようにする）

こういった情報の取捨選択を
無意識化で常に行い省エネします。

ここまではOKでしょうか？

OKですね？伝わってヨカッター！

では、悲劇の主人公にいるときは
脳がどう使われているかというところ・・・

意識の焦点が「悲劇や不幸」に向いています。

つまり、RASというフィルター機能を
「自分が不幸で、ダメな人間であることの証拠集め」
に使っている状態なんですね。

例えば、「過去の挫折」「誰かの心無い言葉」「暗いニ
ュース」「他人の失敗談」などに始まり、

「雨が降ってきて前髪がうねって最悪」

「電車の人身事故で遅刻して最悪」

「物価が上がって最悪」「風邪をひいて最悪」・・・

果てには「あの人はもう誰かと結婚したに違いない」と起こってもいない問題を被害妄想で作り上げてまで、

「自分の未来が不幸であることの証拠集め」
にRASを使うんですね。

その度に

「ほ～ら。人生うまくいかないじゃん。」

「ね？自分は幸せにはなれないんだよ」

とドンドン思い込みを強化し、「不幸な自分」というセルフイメージを作り上げ、ひねくれていきます。

恐ろしいことに自覚がない人も多く、
そのままでは知らず知らずのうちに
溜息で周囲にネガティブをまき散らしたり、

「暗い発言⇒周りの気が滅入る⇒離れていく
⇒ほら、私は孤独なんだ⇒暗い発言⇒周りの～」と
負のループを繰り返し、バッドエンドまっしぐらです。

このようにして悲劇の主役という意識通りの物語を作り上げてしまうんですね。

（これを心理学では予言の自己成就といいます）

そこでしんどい時に試してほしいのが次の言葉です！

- ・映画監督のつもりで「はい、カーット！」と手を叩く
- ・「私は、悲劇のヒロインという茶番（orコント）を演じている」と口にする
（” 辛く嫌なこと+茶番・コントを演じている” ）

どちらの言葉も

「自分がその思考を選んで役を演じ、

この物語を生きることを選んでいたんだ」

という自責の意識を呼び起こす、覚醒の言葉なんです。

茶番やコントというワードは「いかにこの悲しみに浸り続けることが滑稽なことなのか」を気づかせてくれますし、「はい、カーット！」は問答無用で悲しみの物語から自分の目を覚まさせてくれます。

あなたが生きたい物語は、果たして悲劇の○○ですか？

どんな人生の物語を紡ぐかは、いつでも
どんな状況からでも常にあなた次第です。

“

このパターンも
あるのか！
マジで勉強になった！

⑮ 「このパターンもあるのか！ マジで勉強になった！」

人が悩んでしまうとき、2つの大きな条件があります。

- ・ 暇なとき
- ・ 問題や悩みを自分事として捉え過ぎている時

逆に言えば、悩みへの対処法としては

- ・ 悩む暇もないくらい忙しくしたり、何かに没頭する
- ・ その悩みを自分事ではなく” 他人事” として捉える

前者の場合は物理的に対処可能ですが、後者の方は「捉え方」なので難易度が高いかもしれませんね。

カウンセリングなどでは「悩みを話すだけ」でも人はストレスが緩和され気持ちが軽くなることがわかっています。

また、古来の言霊的な意味では「話す＝放す」に通じると言われます。

「放す」ことによって悩みが自分事から手放され、俯瞰できるから楽になる面もあるのかもしれないですね。

前置きが長くなりましたが、
このようにストレスを緩和するには

「問題や悩みと自分が距離を取ること」
がポイントなんです。

「このパターンもあるのか！マジで勉強になった！」
のポイントは「パターン」と「勉強」という
2つの言葉が入っていること。

どちらも”分析や学習”を想起させる左脳的な言葉なんです。（右脳は感情や感覚、左脳は論理的思考を司る）

なので、何か問題や悩みを感じたら見切り発車で
「は～そう来ますか！このパターンもあるのか！
マジで勉強になった！」と口に出してみましょう。

言葉に引っ張られて、「どんなパターン？」「何が勉強になったのか」を分析しようと左脳が働くため、

学びや気づき、解決のアイデアを模索してくれるだけでなく、問題が自分事から離れ、冷静に俯瞰できるようになってきます。

やればやるほど上手になりますよー！

“

よし！
将来の笑い話（ネタ）
ができたぞ

⑩ 「よし、将来の笑い話（ネタ）ができたぞ」

昔、「アイデン&ティティ」という映画がありました。
（正直ストーリーはあまり覚えていません笑）

ある売れないミュージシャンが現実の厳しさに
打ちひしがれる的な内容だった気がするのですが、
なぜか印象に残っている言葉があります。

「僕は不幸なことに、不幸なことがなかったんだ」

どういうことかというと、
主人公は普通の家庭で何不自由なく育ったことから、
周囲の波乱万丈な人生を生きてきたバンドマンと比べて

「平凡で大したことのない人生を生きてきた
自分には深みも何もない」

と表現者としてコンプレックスを感じていました。

「自分の人生には人の心を打つストーリーがない・・・
そんな自分に彼らのような歌は歌えない・・・」

順風満帆で恵まれていることが、本当に恵まれていると
は限らない。どこまでも光と影はセットなんですね。

確か歌手のJUJUさんだった気がします、

「失恋しても、これ曲のネタになるわ！って曲書いちゃいますね笑」と言っていた記憶がありますし、

芸人さんでも「お前、その顔ずるいわ～！ホンマにうらやましい」と言われながら、外見のコンプレックスを武器にして笑いを取る人もいます。

このようにアーティストであったり、芸人さんなどは、悲しみを悲しみのままで終わらせないたくましさを持っているようです。その姿勢は私たち一般人にも必要な強さだと個人的に感じます。

過去の武勇伝を未だに振りかざす輩は「お前、今がよっぽど空っぽなんだな」としか思いませんが、過去の悲しみやコンプレックスを笑い話や作品に変えて、他者に笑顔や希望、感動を与える人はカッコいいです。

「よし、将来のネタができたぞ！」という言葉には、悲しみを乗り越えて、将来笑っている大きなあなたの姿が浮かんできませんか？ ^ ^

また、「笑い話にできる結末にしてやるぜ！」という意欲や、あなたの明るい未来を作るために何が出来るか？という意識も芽生えることでしょう。

“

わたしの人生は
わたしのもの

トレイシー・エリス・ロス
(女優)

⑪ 「わたしの人生はわたしのもの」

「周りはみんな結婚して子供もいるのに
まだ独身の自分は・・・」

そんなことを考えたことはありませんか？

ある程度の年齢を迎えると既婚者であるか、
子供がいるかどうかで「幸せかどうか」を判断され、

「結婚しなよ」とか「結婚はいいよ～」とか
「早くしないと子供が」とか他人の人生に口出しする奴
が出てきて、傷つく人もいます。

そこでご紹介したいのが、
女優トレイシー・エリス・ロスさんの言葉。

彼女はゴールデングローブ賞受賞者であり、
Instagramのフォロワーは1130万人以上。

ちなみにお母さんは歌手のダイアナ・ロスさんです。

しかし、そんな説明は不要なほど、親の七光りではなく
ご自身の実力で大活躍されている方です。

彼女は50代ですが、若かりし頃、
独身で子供を持たないという生き方を選びました。

そんな彼女は、数年前のスピーチで
こんな言葉を残しています。

「女性で45歳で独身で子どもを持たない
という状況は実に面白いです。

私はよき友人で堅実な娘で、勤勉な労働者で
信用情報も申し分なく、ゴミもちゃんと出すし
リサイクルをし、ゴールデン・グローブ賞も
受賞しています！」

トレイシーさんがどのように生き、何を成し遂げてきた
かなどお構いなしに、周囲や世間から

「結婚し子供を持つことが女の幸せだ」

という価値観を押し付けられたそうです。

そんな世間の余計なお世話に苦しんでいたある時、
自分と向き合い、ノートに気持ちを書きなぐっていた
彼女は、”大きな気づき”を得たそうです。

「『私の人生は私のもの……』

この言葉は私を動けなくさせ、
本当に目には大粒の涙があふれてきた。

私は、大人になる過程でいつのまにか刷り込まれた
女性のあるべき姿などではなく、これからは自分の
人生の現実と大きな夢に目を向けるつもりです」

この言葉からは周囲の人間からの
「幸せの価値観の押し付け」に苦しんできたこと、
そして、それらと決別し、自分らしく
人生を完遂するという決意が伝わってきます。

あなたの人生は、「孫の顔を見せろ」と急かす親のもの
でも、マウントをとる既婚者の他人のものでも、
あなたが愛する誰かのものでもありません。

迷惑かけたわけでもないのに、了見の狭い他人の押し付けに傷つかないで！あなたの人生はあなたのものです。

これ、おモチ検定に出ます。

・・・ところで一つ質問なのですが、
おモチ検定ってなんですか？(´・ω・)ワカンネ

“

THIS IS ME

映画：グレイテスト・ショーマン
劇中歌より

⑱ THIS IS ME (これが私よ！)

「なんで自分だけこうなんだろう……」

そんなふうに、周りと自分を比べて
落ち込んでしまうことはありませんか？

他人の成功や幸せそうな姿を見て、自分がちっぽけに感じたり、足りない部分ばかりが目についてしまったり。
気づけば、自分を責めるような思考に囚われてしまう…。

そんなとき、ぜひ聴いてほしい曲があります。

それが映画『グレイテスト・ショーマン』の名曲、
「This Is Me」です。

この曲には、

「周囲からの否定や偏見に負けず、
自分を受け入れて前に進む」

という力強いメッセージが込められています。

今からこの曲にまつわるエピソードを紹介しますが、
これを読んだ後、あなたはこの曲をyoutubeで検索せずには
いられなくなることでしょう。

映画制作中に行われたリハーサルで、この曲が初めて披露されたとき、歌手のキアラ・セトルさんは緊張でいっぱいでした。

彼女自身も、この曲のテーマである「自分らしさ」を完全に受け入れるまでに葛藤を抱えていたのです。

初めは控えめに歌い始めた彼女。

でも曲が進むにつれて、次第に感情が高まり、「これが私だ！」という決意が彼女の声に乗り、会場を震わせました。

その場にいた全員が立ち上がり、涙を流しながら拍手を送るほどの圧巻のパフォーマンス。

この瞬間は、映画制作の裏側でありながら、「This Is Me」という曲の魂そのものが表現された場面でした。

そして、この曲は映画の枠を超えて、さまざまな場面で人々を勇気づけています。

たとえば、ブリテンズ・ゴット・タレントでのパフォーマンス。

障がいを持つ子どもたちやその家族で構成されたグループが、手話を交えながら「This Is Me」を歌った瞬間は、多くの人々の心を揺さぶりました。

彼らは、自分たちの違いや個性を堂々と表現し、観客や審査員を感動の涙で包み込みました。

これには辛口審査で有名な
サイモン・コーウェルもニッコリ。

彼ら彼女らの姿は「自分を愛し、誇りを持つこと」の大切さを言葉ではなく行動で示してくれたのです。

今お伝えした2つのシーンはyoutubeで見られますが、
キアラさんの「これが私よ！文句ある？」と言わんばかりの自分を解放した堂々たる姿、

そして、子供たちが鳴りやまない拍手と世界の愛に包まれた光景は、何度見ても鳥肌が立ちます。

この文章を書いている今も動画を流していますが、
毎回涙が出てきます。

その度に私は自分の泣き顔のブサイクさに絶望するのですが、そんな私さえも救ってくれるのがこの歌です。

歌詞にはこんな言葉が登場します

—— I am brave, I am bruised, I am who I'm
meant to be, this is me.

（私は勇敢で、傷つきながらも、自分らしく生きる運命を受け入れる。これが私なんだ。）

他人の基準や価値観に惑わされる必要なんてない。

どんな過去があっても、どんなに他人と違ってても、そのすべてを受け入れて「これが私」と堂々と生きていく。

そのメッセージを聴くたびに私たちは気づかされます。

どんな環境にあっても、どんな目で見られても、

「これが私なんだ」と胸を張れる自分でありたい、と。

自分に自信がなくなったときや、誰かの言葉に傷ついてしまったとき、そして周りの声に惑わされて苦しいときは、この曲を聴いて自分を思い出してください。

そのメロディとメッセージはきっと、あなたの心に眠る勇気を呼び覚ましてくれることでしょう。

あなたにも愛される資格がある。

なぜなら、あなたはあなただけの美しさを持つ、特別な存在なのだから。

おわりに

ご覧いただき、ありがとうございました。

何か一つでもあなたにピンときた言葉や、
「これ言ってみたら楽しくなりそう」とか
「力が湧いてきそう」と感じた言葉はありましたか？

「言葉」と「思考」はイコールです。

何か困難に直面したとき、
どんな言葉を自分に投げかけるかで、
その後の自分の思考の舵、人生の進路が変わります ^ ^

逆に言えば、辛い状態が長く続いたり、
悲しく苦しい状態から抜け出せていない人は

「その状態に落ちる言葉を使い
その方向に思考の舵を切っている」

「その状態に長く留まる言葉を使い、
立ち止まっているだけ」

なんですね。

しかし、あなたが言葉を変えれば、それに思考も徐々に引っ張られ、意図した前向きな状態への思考回路が整備されていきます。

初めて人が足を踏み入れる山に道はありませんが、草をかき分け、地面を踏みつけ往来するほど徐々に獣道のようになり、最終的には人が通りやすい「道」ができます。

思考回路も同じです。

最初のうちは「自分を落とす言葉」「停滞する言葉」を習慣で言ってしまうかもしれませんし、

「自分をアゲる言葉」「背中を押してくれる言葉」に抵抗を感じるかもしれません。

「こんなことして意味があるのか？」とか
「なんだかバカみたい」「ご都合主義」
「お花畑でしょ」などです。

ただ、そういった思考さえ

「今までの自分でい続けるための正当化」であり
あなたが前に進むのを邪魔する生い茂った草や
伸び切った枝なのです。

特に自己否定や悲観癖が染みついて前向きな考え方に否定的であったり、抵抗を感じる人は、

「気休めだ」「現実的に」「合理的に考えて」
「エビデンスが」と色々と感じることもあるでしょう。

ただ一刀両断させてもらおうと
「それさえ全て変わらないための正当化」なんです。

しかし、そんな人を責めているわけではありません。

私も含め人間は「変わりたい！」と言いながらも
「変わらずにい続けるための選択肢を無意識で選び、
現状維持を優先してしまう」そんな生き物なのです。

それほどまでに私たちは
「変わることを恐れている」
ということなんです。

しかし、そのままでは今の状態が数週間、数か月、数年・・・下手したら一生続きます。

無意識の判断（思考停止の判断）によって、有限の命を
垂れ流し、苦しんだり悲しみ続けて人生終わるのはもったいないことですし、はっきり言って命への冒瀆です。

ですので、もしも今回のレポートを読んで「正当化」に気付いた人がいたら、こう問いかけてみてください。

「命は有限なのに、
悠長に今の苦しい状態を続けている方が、
よほど現実逃避のお花畑なんじゃないかい？」と。

「こんなことして意味あるのか？」と大人ぶって
今までの状態を続けるよりも、どんな方法だろうが、

早く気持ちを立て直した方が遥かに建設的で
合理的なんじゃないかと私は思うのです。

改めて、これから気持ちが沈んだ時などは、言葉を変えて、
新たな思考回路を整備してみてください。

その思考回路の先には、新たな人生が広がっているし
必ずあなたの幸せが待っています。

諦めず粘り勝ちして道を開いてください。
応援しています ^ ^

それでは、また別のコンテンツでお会いしましょう！