

# おそうじ de 人生向上計画

第32回

おそうじde人生向上計画

## 第32回 心配事を軽減する3つのキーワード

発行元 : ザ・そうじ職人  
発行責任者 : 谷川典生  
お問合せ先 : 野々市市本町1丁目4番35号  
☎ : 0120-396-620



### ■心配事のストレスを減らす3つの言葉



皆さんこんにちは。綺麗が大好きキレイナ博士じゃ。

あなたは心配事を引きずってしまう方じゃろうか？ それとも、心配事があっても全く気にならない方じゃろうか？

か？

もしあなたが、心配事があっても全然平気という方であれば安心なのじゃが、もし、心配事を引きずってしまうことで幸せな毎日を送れないのであれば、それは速やかに改善する必要がある。

とは言え、どんな状況にあっても心配事は無くならないし、心配しないように自分に言い聞かせたところで何の効果もない。ましてや、心の中にある心配事を全て解決しようとしても、それにはそれ相応の時間が必要じゃ。

そこで今回は、心配事を解決しなくても、心が軽くなる秘密の方法をご紹介します。

### ■未来を先読みする

今すぐに解決できない心配事に心を乱されな  
いたための秘訣、それは「メモ」をつかうことじゃ。  
そして、そのメモに「いつ」「どこで」「どのよ  
うに」の順番で、その問題や悩みにアプローチを  
するのかを書き出すだけで良いのじゃ。

たったこれだけのことで、心配事に心を悩まされ  
ることが大幅に減り、その心配事を解決したの  
とほぼ変わらない状態まで心を解放してあげる  
ことができるというのじゃから驚きじゃ。

これを発見したのは、ポールステイト大学のブ  
ランンドン-シュミット博士という方じゃ。

ブランンドン博士は研究で、実験参加者103  
人に勤務日の終わりに「済ませたコト」と「済ま  
せていないコト」を記録するように指示した。

そして、それぞれに対する考えや気持ちが、夕  
方以降の精神衛生状態にどう影響しているか書  
き出してもらったのじゃ。言うまでもなく、完了  
できていない事柄が心を煩わしていたのが分  
かった。

# おそうじ de 人生向上計画

達成していない物事の方が記憶に残るというツァイガルニク効果に即した結果じゃな。

そして、ブランドン博士は被験者に、その心配事に対して「いつ」「どこで」「どのように」その心配事にアプローチをするか、それを詳細に記録させたのじゃ。

そうすると、解決していない心配事に捕らわれていた多くの被験者たちが、はっきりと細かく自分が取る行動を考えると、仕事をプライベートに持ち込まない効果を生み、未完でも完了したことと同じくらい気にならなくなった。と回答することが分かったのじゃ。

なぜ、「いつ」「どこで」「どのように」という心配事に対するアプローチの手順を書くだけで解決したのと同じ精神状態を手に入れることができるのか？

それは、心配事や問題それ自体に心をかき乱す原因があるのではなく、その解決方法や手順、解決の糸口が見出せないことに、人は非常に多くのプレッシャーやストレスを感じてしまうからなのじゃ。

そして、心配事を抱えてしまった時、多くの人

が反射的にとってしまうのは、心配事から目をそらしてしまうこと。これによって、本来ならば簡単に解決できることでも大きな問題のように感じてしまうのじゃ。

心配事を抱えたら、目をそらさずにまずアプローチの手順や、自分なりの解決方法を考えてみる。そして解決の糸口を「いつ」「どこで」「どのように」という順番で書き出し発見を試みるのじゃ。

どんな小さな糸口でも良い。一度で解決に導くアイデアが出なくても良い。ほんの一筋の光明が見えさえすれば、その心配事がもたらす心労のほとんどはなくなることに気づくじゃろう。

目をそらさずに解決の糸口を「いつ」「どこで」「どのように」の順番でメモに書き出してみることじゃ。たったこれだけであなたの心にある心配事のほとんどが消えて無くなっているはずじゃ。

## ■秘訣は小さな変化を拡大させること

とは言え、これを書くだけですぐに心配事から完全開放される訳ではないことは、あなたにもお分かりのことじゃろう。

# おそうじ de 人生向上計画

しかし、ここで一番大切なのは『いつ』『どこで』『どのように』という未来を描くキーワードを悩みに書き添えた時に、どれだけ不安やストレスに変化が起こったかを体験することなのじゃ。

ほんの少しでも変化を体験できたのであれば、この方法は、あなたの心にある心配事に対しての『特効薬』となる可能性がある。

変化は糸口じゃ。糸口さえつかめば、増やすこともできるし、改良することもできる。つまり、あとは量の問題ということなのじゃ。

この小さな行動で変化が起こるのであれば、次回からは、心配事に発展してしまう前に、課題を与えられた時点ですぐに『いつ』『どこで』『どのように』というキーワードを沿えるようにすれば良い。そしてこれを習慣にすれば、心配事を根本から減らすことができるということなのじゃ。

大きな変化を求めるよりも、小さな変化に気づき、それを活用すること。実はここにより良い生き方のヒントがあるのじゃ。

ぜひあなたの人生にも『いつ』『どこで』『どのように』を活用してはどうじゃろう。



## 人生的4コマ劇場

### あたらしい心配事



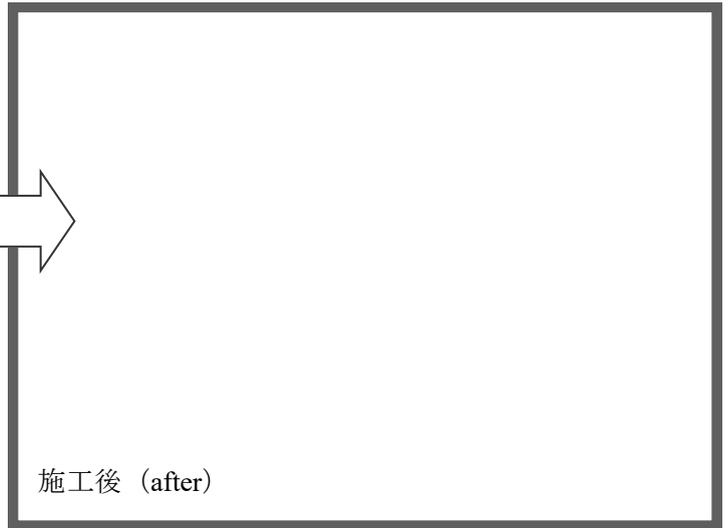
# 今月のビフォーアフター大賞

お掃除でここまで美しくなるんで

受賞者



施工前 (before)



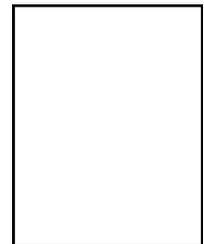
施工後 (after)

作業内容：

**受賞**されたお客様の喜びの声



**掃除の匠** ワポイント☆アドバイス



施工担当：

# おそうじ de 人生向上計画

## 編集後記



いつもお読み頂きまして、誠にありがとうございます。

ようやくブログを書き始めた男谷川です。

ホームページを作ったのは丁度3年前です。ホームページぐらいあっても良いかと思って、たまたま縁のあった業者に作ってもらいました。

その後、よく聞く話ではありますが、作ったきりで、全く更新してない。業者から話を聞いた時には、少くくは何か出来るかと思ったのですが、

結局3年の時が過ぎてしまいました。

ホームページが注文にどれだけ繋がっているのか？ まあ余り期待は出来ないのですが、ただ、この時期のお主な仕事になる、エアコンクリーニングは、スマホで「エアコンクリーニング」で検索されたお客様からの注文であるのは間違いない様です。

それならば、今後はSNS対策が重要ではないかとの結論に。まあ当然と言えば当然ですが

そこで、LINE・フェイスブック・インスタグラムとひとまず登録しました。勿論私ではなくて、妻がです

そんなよく分らないし、使い方もよく分らない。でもこれから少しずつ勉強するしかないのですが、

まあせめて自分に出来る事と考えて、取り敢えず、毎日ブログを書くことを始めました。

毎日の作業での気付いた事など。別に読んでも面白くもなんともないかと思いますが。

また、最近はお客様からのアンケートの返信が結構届いておりますので、「お客様の声としてそのまま掲載もさせて頂いております。

