

仕事や人間関係で心がポキッと折れそうになる前に読む1冊



くじけない心の つくりかた

2023年
7月24日刊行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、植西 聰著『くじけない心のつくりかた』を2023年7月24日(月)に刊行いたします。

どうすれば「くじけず」「楽しく」毎日を過ごすことができるのか

ちょっとした失敗、ちょっとしたトラブル、ちょっとした他人からのひと言に、思いのほか、深く傷ついたり、くじけたりすることはありませんか?人はくじけやすいと、ちょっとしたことで心が疲れ、パフォーマンスが下がってしまいます。さらに自分の可能性や未来を、自ら見捨ててしまうこととなります。「くじけない心」を身につけると、毎日が充実し、未来が楽しみになります。著書累計500万部超の人気心理カウンセラーで産業カウンセラーの著者が、**心理学**と**先人の知恵**などを用いてあなたの人生を豊かにする、「くじけない心」をつくる方法を教えます。

書籍名:くじけない心のつくりかた

刊行日:2023年7月24日(月) 価格:1,485円(税込)

著者名:植西 聰 ページ数:184ページ

ISBN:978-4-86667-632-6

【目次】

- 第1章 くじけやすい「心のくせ」を外す
- 第2章 「反発心」を持つ
- 第3章 「工夫する心」を忘れない
- 第4章 楽天的なくらい「前向き」でいる
- 第5章 「今日の目標」を決め、行動する
- 第6章 「自分の良さ」に目を向ける
- 第7章 日々の心がけで「くじけない心」をつくる
- 第8章 「立ち直る力」を身につける
- 第9章 「今」に集中して自分を生きる

【著者プロフィール】

植西 聰 (うえにし あきら)



著述家。東京都出身。学習院高等科・同大学卒業後、資生堂に勤務。独立後、人生論の研究に従事する。独自の「成心学」理論を確立し、心を元気づける著述活動を開始。1995年、産業カウンセラー(労働大臣認定資格)を取得。

ベストセラー『「折れない心」をつくるたった1つの習慣』(青春出版社)、『あなたはゼツタイ大丈夫 ~愛されネコが知っているHAPPYにゃルール~』『心に刻みたい賢人の言葉』『悩みごとの9割は捨てられる一仕事、人生、人間関係がうまくいくコツ』(以上、あさ出版)ほか、著書多数。



一つめは、「**心を立て直す方法を知っておく**」ということです。

人ならば誰でも、落ち込むことがあります。しかし、落ち込んだままでは辛さは増すばかりです。上手に立ち直す方法を知っておけば、くじけそうになっても立ち直ることができます。

二つめは、「**失敗することを怖れない**」ということです。

「怖れ」という感情は、気持ちをくじけさせてしまう大きな原因です。ですから、なるべく楽天的に考え、楽天的に生きていくよう心がけることが大切です。

三つめは、「**工夫して困難を乗り越えていくことを楽しむ**」ということです。

「ああイヤだ」「堪えられない」というネガティブな感情が、心をくじけさせてしまいます。たとえ、うまくいかない状況にあっても、それを打開するためにいろいろと工夫することを「楽しむ」という意識を持つことが大切です。幸せで充実した人生を送るには、くじけて動けなくなってしまう時間が少ないに越したことはありません。

「くじけない心」をつくる方法を紹介

※本書より一部抜粋要約

「明確な目標」が、くじけない心を育む



なんだか
くじけそうだし...

「仕事でも、趣味でも、勉強でも、何をやっても途中で気持ちがくじけてしまう」という人は、「中途半端になる」ことが、その人の習慣になっています。

イギリスの思想家であるバーナード・マンデヴィルは、「人間の強い習慣を変えるものは、一層強い願望のみである(意識)」と述べました。できれば、その願望は、自分の利己的な欲を叶えるものではなく、世の中に大いに貢献できるもののほうがいいです。なぜなら、そういう形のほうが、より一層強い願望になるからです。

強い願望を持つと、辛い試練に見舞われるようなことがあっても、「願望を実現するために、こんなことで負けてはいられない」という強い精神力が働くようになります。

その結果、「くじけない人間」に生まれ変われるのです。

失敗は「処置の仕方」で発見に変わる

言語学者の金田一春彦は、「失敗は恐れるに当たらない。大切なのはその後の処置である」と述べました。

この言葉にある「その後の処置」とは、具体的に言えば、「失敗から学ぶ」ということだと思います。失敗してしまった時は、「なぜ失敗したのか」を考え、そこから教訓を得て、次の現場に生かしていく、ということです。

発明王として有名なエジソンは、白熱電球を発明するにあたり、何千回となく失敗を繰り返したといえます。失敗する度に、エジソンは、少しずつではあるのですが、自分が賢くなり、そして成長に一步一步近づいていることを実感できていたのです。だからこそ、途中で「もう、やめた」と投げ出すことなく、努力を続けることができたのです。



「ほめノート」をつくって「くじけない力」を強くする



今日も結構
楽しいことあったな

自分をほめる」ことも「くじけない力」を強めることに役立ちます。

「自分をほめる」ことを習慣化する方法の一つに、「ほめノート」をつくるというのがあります。

自分ががんばったこと、よくできたことをノートに書き出すのです。心の中で自分をほめるのもいいのですが、文字にして書き出すことで、「私は強い」「私はたくましい人間だ」という信念が一層強まっていくのです。

そのようにして日々自分をほめる習慣を持つことで、自分への自信がついてきます。強い自信がある人は、少々のことで気持ちがくじけてしまうことはありません。

イラスト：川良くも