

先生、

ウツウツ  
イライラ



から  
一瞬で立ち直る  
方法を教えてください!



辻秀一

Shuichi Tsuji

企画／滝啓輔

構成／福島結実子

イラスト／村山宇希

カバーデザイン／井上新八

本文デザイン／ホリウチミホ

第 1 章

『先生、ウジウジ・イライラから一瞬で立ち直る方法を教えてください！』 もくじ

はじめに——辻先生との出会いが、すべての始まりだった 1

先生、どうしたら、  
もっと気分よく生きられますか？



ちょっとしたことで、ウジウジ、イライラしてしまうんです 10

僕がこんなに苦しいのは「自分のせい」なんでしょうか？ 17



ウジウジ、イライラの原因がわかれば、スッキリしますか？ 26

そもそも「感情」はどこから生まれるのでしょうか？ 33

結局変わらない僕は、どうしたらいいんでしょうか……？ 41

僕も「イキイキ」のびのび「生きたいです！」 49

## 第 2 章



### 「自分の心の整え方」を 教えてください！



1章のまとめ

55

突然だけど、君は「どうありたい」のかな？

58

「これができたら幸せになれる」、そう思って生きてきました

65

「キゲンでいるためには、まず何かから始めたらいいですか？

75

自分の「感情」に気づいたら、どうすればいいんですか？

84

「意味はついてない」と考えたら、いいことがあるんでしょうか？

92

2章のまとめ

103

第 3 章

「心を整える」って  
けっこう大変ですね……

先生、「意味はついてない」と考えても、何も解決しない気がします！

106

たとえば「やりたくない仕事」も、「機嫌よく」できますか？

117

じつはウジウジしていたほうがラクだったりして……？

126

逆に「不機嫌」のどこがいけないのでしょうか？

142

「自分の心は自分で決める」って、どういうことですか？

148

先生、もうウジウジ、イライラしなくて済みそうです！

156

3章のまとめ

163



# — 4 —

それでもフローに  
なれないんです……（涙）

どうしてもノンフローの状態をなくせないのですが…… 166

「意味づけ」を否定すると、人間やめたくなりませんか？ 174

僕の周りには不機嫌な人ばかりなんです…… 178

先生、フロー化する練習って「心の体幹トレーニング」ですね 183

4 章のまとめ

188



第 5 章

先生、僕は

「フロー化の達人」になりたいです！

「自分をご機嫌にするスキル」を自動化したいです！

192

「好きなこと」を考えて自分の機嫌をとってもいいですか？

199

体が疲れていると、どうしても不機嫌になってしまいます……

202

先生、これからは「イキイキ・のびのび」生きていける気がします！

215

5章のまとめ

219

おわりに

221



はじめに

——辻先生との出会いが、すべての始まりだった

はじめに——辻先生との出会いが、すべての始まりだった

僕は28歳・会社員。

仕事で忙しい毎日は「充実している」と言えば聞かえがいいが、正直なところ、雑務に追われまくって、いつも疲れてる……。

もっと、いつも「機嫌よく」「いい気分」でいたい。それなのに、現実の僕は、ちょっとしたことでも、すぐにウジウジ、イライラ、クヨクヨしてしまう。忙しさのせいもあるのか、特に最近、ネガティブ感情に襲われることが増えている気がする……。

そんな僕の唯一の癒やしといえば、行きつけのバーでちびちびお酒を飲むこと。

仕事、恋愛、日常のささいな出来事——「本日のウジウジ、イライラ、クヨクヨ話はこちらです」ってな感じで、マスターにこぼすこともしょっちゅうだ。

マスターは、決して人をジャッジせず、静かに頷きながら話を聴いてくれる（だから、僕はマスターという人たちが大好きなんだ！）。

でも、うん、わかっている。愚痴なんて言っているだけでも、何も解決しない。



わかつちやいるけど、ほかにどうしようもない……。

というわけで、今日も仕事帰りに、いつものバーに立ち寄った。

だが、この日はいつもと違ったのだ。

「はあく。今日も疲れたな……。マスター、聴いてくださいよ……」

注文したハイボールを出されるなり、僕はネガティブムード全開でマスターに愚痴をこぼしはじめた。すると横から突然、男性の声が聞こえてきた。

「ずいぶん、こじらせているみたいですね。よかったら話、聴くよ」


え、なになに、この声の主は……？ と振り返ってみると、少し離れた席から、何やら<sup>かつびく</sup>恰幅のいいオジサンが、こちらを見て<sup>ほほえ</sup>微笑んでいる。


これが辻先生——僕の人生に大変革を起こすことになる先生との出会いだった。


第 1 章


先生、どうしたら、  
もつと気分よく  
生きられますか？

# ちょっとしたいとど、 ウジウジ、イライラしてしまっんです


「どうして、そんなにツマラナイ顔をしているの？ せっかくおいしいお酒を飲みに来ているのに……」

「そうなんですけど、毎日、イヤ〜な出来事が多すぎて……。それで、すぐにウジウジ、イライラ、クヨクヨしてしまうんです」

「ほう、たとえばどんなことで？」

「電車が遅れてウジウジ、そのせいで車内がすごく混んでイライラ、加えて、体がぶつかった人から舌打ちされてクヨクヨ、で、遅刻してまたウジウジ……つて感じですよ。あ、ぜんぶ今朝のことですが……（苦笑）」

「わあ、そりゃ大変だ」

「あ、わかってくれますか？ そうなんです。まったく、こうやって酒でも飲んで愚痴の一つでもこぼさないと、やってられませんよ……。本当は、もつと気分

よく生きられたらいいのにな〜って思うんですけどね」



「うーん。ちよつと違うんだけどな。私が思ったのはね、そんなことで感情を振り回されるなんて、ひとことでいえば、人生、残念すぎる」ですよ。そんな状態にたびたび自分を追い込んでるんじゃ、そりゃ大変だね〜ってこと」



「えっ……（そんな、ひどい）。どういうことですか？」

### ◎ 他人や出来事に自分の心を決められすぎじゃない？



「人には感情がある。外からの刺激によって、明るい感情が起こることもあれば、暗い感情が起こることもある。当たり前だよ。だけど、その感情がいつまでも他人や出来事——つまり自分の外側にあるものによって決められ続けちゃうなんて、おもしろくないと思わないかい？」



「たしかにそうですけど……」



「もっと気分よく生きたいのなら、**外側のこと**に**自分の心を振りまわされず**、自分で自分の心を決めることが大事だよ。たとえば、電車が遅れたことと、自分

の心は関係ないはず。『電車が遅れたから遅刻した』というのは成立するけど、『電車が遅れたからウジウジしている』というのは、本来、成立しないはずなんだ」



「ごめんなさい、よくわからないです……。 (なんなんだ、いったい?)」



「自分の心は自分のものであって、外側のものに左右されるべきではない。感情は外側からの刺激によって起るけど、それによって心が惑わされ続ける必要はない、ということ。これが、外側のことと自分の心を決められ続けたいということだけど、どうだろう、わかるかな?」



「うーん、なるほど……」



「あともう1つ言っておくと、一番残念なのは、自分でできることをしないで、結果にウジウジすること。ちよつと話を聴いた感じ……、君もそんな傾向がありそうだな」



「そ、そうですか? (ずいぶんグイグイくるなあ)」



「準備不足だったり、時間を見誤ったりして遅刻したのだったら、それは誰のせいでもなくて、自分のせい。それを『ウジウジしている理由』としたなら、そ

第 1 章

先生、どうしたら、もっと気分よく生きられますか？

会社や約束に  
遅刻した。

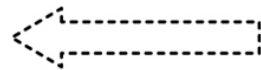


電車が  
遅れた。

原因と結果で成立する。

OK

自分が  
イライラする。



電車が  
遅れた。

外側の出来事に  
自分の心が惑わされる  
必要はない。

??

れこそくだらない『言い訳』だよ。これほど情けないことはない。ウジウジしている暇があったら、次から自分がどうしたらいいか、考えて行動するしかないでしょう?」



「う……、そういえば、まさに先週、準備が間に合わなくて遅刻しそうになってウジウジしてしまいました。それを、つい他人や出来事のせいにして……、信号がぜんぜん青にならなかったからだ! とか。(うう、我ながらくだらない。恥ずかしい!)」



「やはり……(苦笑)」



「でも同時に、自分のせいだっていうのもわかってるんです。で、ちゃんと間に合うように準備できなかった自分は、なんてダメなヤツなんだ〜って、またウジウジしてしまうんです」



「まあ、君みたいな人は、たぶんそうだろうね。でもさ、結局のところ、ウジウジを引きずって何かいいことあったの? ないでしょう?」



「ないですね……。だから悩んでいるわけで……。(っていうか、さつきからズケズケと何なんだ、このオジサン? 親切そうに話を聴いてくれるっていうか

ら打ち明けたのに……)」

## ○私の仕事は、人を「ゴキゲン」にするって



「ところで……、失礼ですが、あなたはいったい誰なんですか？」



「おや、これは失敬。私は辻秀一。スポーツ心理学を使って、みなさんに自分自身を『ゴキゲン』にする方法を指導しています」



「スポーツ心理学……ですか。えっと、ゴキゲン……？」



「スポーツでは、メンタルマネジメントがとても大事だと言われている。そこで**自分の心を整えて、最高のパフォーマンスを発揮するための心理学が、スポーツ心理学です。**つまり心理学のなかでも、スポーツ心理学は、きわめて『実用的な心理学』といえる」



「『実用的な心理学』って、なんだか斬新な感じがします」



「欧米ではすでに当たり前前になっていて、私も少々アメリカでスポーツ心理学に触れました。それに引き換え、日本ではまだまだスポーツの位置付けが低くて、



スポーツ心理学が『生きるための実学』として誰にでも役立つということが、ほとんど知られていない。それが歯がゆいんだけどね……。ともかく、私の仕事は、そのスポーツ心理学を応用して、誰でも自分を『ゴキゲン』にできるようにすること」



「じゃあ、先生に教われば、僕も『ゴキゲン』って状態になれるんでしょうか。それがどういう状態かも、よくわからないのですが……」



「もちろん、君だって方法を知れば、できるようになるよ。それにはちよつとしたトレーニングが必要だけど……、やってみるかい？」



「こんな僕でも、ウジウジ、イライラ、クヨクヨから解放されて、もっと気分よく生きられるっていいことですよね？ だったら、やってみたいです！」



「よし。じゃあ来週の同じ曜日、同じ時間に、またここにおいで。早速、レッスンを始めよう」



「(ドキドキするけど……) はい、よろしくお願いします！」