

こんにちは。
やる気プロデューサーの上田洋輔です。
無料レポートのダウンロードありがとうございます！

他人が怒っているところに出くわした時に
「なんで、その程度のことでそんなに怒るの？」
って、思ったことはありませんか。

人の怒っている場面に出くわすと、
あなた自身も嫌な気分になることもあるでしょうが、
客観的に見て相手が怒った原因がわからない場合は
意味がわからない方が強いのではないのでしょうか。

このように相手が怒った時に
怒った理由がまったく分からないことがあります。

しかし、相手は必死になって怒っているのです。
なぜこのようなギャップが起こるのでしょうか。

それは、あなたが相手の立場で
物事を考えていないからなのです。

客観的に見るとまったく怒りの原因がわからないことでも
相手の立場で主観的に見ると
怒りが爆発するなんて事はよくあるのです。

ですので、怒っている人を客観的に見た場合は、
相手の感情がわからないために、
「なんで、その程度のことでそんなに怒るの？」と
なってしまうのです。

では、あなた自身はどうでしょうか。

あとで考えて、
「何であんなに怒ったんだろう」とか
「もっと別の言い方ができたんじゃないか」とか
「冷静に話を聞いておけばよかった」とか

反省することありませんか。

これは、その場であなたの話を聞いていた相手も「なんで、その程度のことでそんなに怒るの？」と同じことを思っていたはずです。

非常に不思議なことなのですが、頭で理解していることでも、感情が乗ってしまうと、『頭で理解している』正しいことが出来なくなってしまいます。

非常に重要なことであっても、感情のコントロールができていないと感情に全て流されてしまうのです。

感情をコントロールする方法などは、よく教材や本などで販売されていて、いろいろな方法があります。

その中で、私がオススメする簡単に感情をコントロールすることが出来る方法があります。

それは、自分を客観的に見ることです。

「そんなの知ってるよ。それが出来ないから苦労してる！」とあなたは思ったかもしれませんね。

そうなのです。これが出来れば誰も苦労をしないのです。

出来ないから、感情に流されて、気持ちのままに怒ったり、相手を非難したりするのです。

では、感情をコントロールする方法はないのでしょうか。

実は、簡単に訓練する方法があります。それは、自分が話している会話を録音し、何度も聞くことです。

もしかして「え！そんなばかげたことをやるの？」と思いませんか。

馬鹿げたことに思えるかもしれませんが、
実はかなり重要なことなのです。

それは、話していることを録音し、何度も聞いていると、
同じような場面に出くわしたときに、
自分がしゃべっている声が思い出されるのです。

そして、録音していたときに
どんな感情で話していたのかを思い出すことができるので、
余計なことをいう可能性がぐんと減るのです。

さらに素晴らしい点があります。録音して話していると、
自分が相手に対しどんな感情で話しているのか、
どんなペースで話しているのか等の事が明確にわかるのです。

自分が話をしているところを
一度録音して聞いてみてください。

おそらく始めて自分の声を聞いたときに
とても嫌な声をしているように感じませんでしたか？
あなたが聞いた声で普段しゃべっているのです。

それでは今度は
ある程度の長さを録音して、何度も聞いてみましょう。

どれだけ価値のある話をしているのか等、
冷静に聞けるようになるまで聞き込んでください。

これを完全に別の誰かが話していると思えるくらいまで
客観的に話を聞くことができるまで、何度も聞いてください。

これを繰り返すことにより、
録音した時に話した内容と同じ内容を喋るときに、
あなたが自分で喋る言葉をすごく客観的に
聞くことができるようになります。

自分の言葉を客観的に聞く事ができるようになると、

面白いように、感情がそこで落ち着きます。

すると自分を客観的に見ることできるようなるために感情的になっても落ち着くことができるようになるのです。

今回は、自分の感情をコントロールするために録音して自分の声を聞いてみることをオススメいたします。

第一の課題

「自分の声を聞いて、他人の声のように客観的に聞けるようになるまで繰り返し聞く」

次は、相手から言われたことへの対応です。

物事には、必ず表と裏があります。
つまり、良かった点と悪かった点です。

この物事が起きたときに、悪かった点に焦点を当てると、気分は必ずマイナス方向に傾きます。

そして、人は悪かった点に焦点を当てやすい性質があります。
言い方を変えると人はマイナスの気分になりやすい性質があるということです。

さて、遅刻して先生や上司に怒られた状況を思い出してください。
あなたはこの時、どのような感情で話を聞いていましたか。

何度かあったと思うので、その中の事を、考えてみましょう。

「言われなくてもわかってるよ」
「遅刻するなんて、自分はなんてダメな奴なんだ」
「相手の機嫌が悪いときに、遅刻しちゃったな」
「交通機関が遅れたからしょうがないじゃん」
「目覚ましは鳴らないのが悪い」

この辺がよく出てくる人は、
基本的にマイナスの考え方をしています。

自分を弁護することも、否定することもどちらも、マイナスな発想です。

プラス発想な人は、弁護も否定もしません。
むしろ相手に言われたことを、感謝と成長に使います。

「言われなくてもわかってるよ」
⇒「大事な時間を使って、教えてくれてありがとう！」

「遅刻するなんて、自分はなんてダメな奴なんだ」
⇒「遅刻しないようにと思えた私は、すばらしい」

「相手の機嫌が悪いときに遅刻しちゃったな」
⇒「私が心配をさせたので、機嫌が悪くなったかもしれない。明日からは心配させないようにしよう」

「交通機関が遅れたからしょうがないじゃん」
⇒「明日からは1本速い電車に乗ろう」

「目覚ましは鳴らないのが悪い」
⇒「目覚ましは鳴らなくても、起きることが出来る生活リズムをつくらないといけない」

このように物事はすべて、プラスに考えることも出来るのです。

とっさの反応でマイナス方向に傾く気持ちも分かりますが、
マイナスで物事を考えても、やる気が出ることはありません。

まずは、自分に対して起こったこと、
それをすべてプラスに考える「プラス思考」を見につけることで
やる気につなげることが出来ます。

第2の課題

「マイナス方向で考えていたことを、1個でもいいから、プラス方向から考えてみよう」

ここまで、お読みいただきありがとうございます。
このレポートは「やる気が出るブログ」で更新している内容をリメイクしたものです。
もしも、最新の記事を読みたい場合は、http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/へアクセス下さい。

また、「やる気が出るブログ」では、書ききれない内容をメルマガ「いつでもやる気がいっぱい！
(<http://www.real-action.jp/maga.html>)」にて発行しています。あわせてメルマガもご覧下さい。きっとあな

たのやる気をもっと出る内容になっています。

最後までお読みいただき、心より感謝いたします！

やる気プロデューサー
上田 洋輔

-
- ホームページ：<http://www.real-action.jp/>
 - E-Mail：info@real-action.jp
 - Blog：http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/
 - 週間メルマガ：<http://www.real-action.jp/maga.html>
 - 日刊メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000275360.html>
 - 携帯メルマガ：<http://mini.mag2.com/pc/m/M0088253.html>

メールまたはホームページ (<http://www.real-action.jp/mail.html>) にてお読みになられた感想をいただけると幸いです。

無断転載・複製・転売を禁ず