

未来志創

よし！廣晴ろう！



毎週水曜日ごろになると家の郵便受けに「みやざき中央新聞」が届きます。毎週発行されているちょっと変わった新聞です。この新聞の記事はこれまで何度もこの通心で紹介していますが、全国の講演会等を取材してつくられた記事が載っていて、とても心温まりますし、勉強になるので、毎週楽しみにしています。そんな「みや中新聞」にこんな一言が添えられていました。梅雨の季節であるからこそその気配りですね。たった一言ですがこういう気配りができる人になりたいといつも思います。心温まるお話でした。

岡本奎一様
雨の季節、新聞が濡れて届きましたらお知らせください。すぐに再送いたします。

さて、前期考査が終わってひと息つきたいところですが、今度は続々とテストが返却されてきています。「せっかく頑張ったのに…」 「あんなに勉強したのに…」 「思ったより良かった」 「めっちゃ伸びた！！」 「変わらんかった(-_-)」などいろいろな声が聞こえてきます。中には「もう絶望的だ〜」という声も…。ということで、今日は「絶望」のお話です。

絶望の後にしか現れない？！

ハーバード大学で人間の感情を研究している人たちによると、感情というのは「喜怒哀楽」だけではなく、全部で下の12種類に分けられるそうです。

ネガティブ	怒り	イライラ	悲しみ	恥	罪	不安／恐怖
ポジティブ	幸せ	誇り	安心	感謝	希望	驚き

『どうすれば幸せになれるか科学的に考えてみた』(石川善樹・吉田尚記)

その分類でいくと「希望」というのも感情なんですって。さらに、それら12個の感情の中で「希望」だけがもっている面白い特徴がひとつあるそうです。それは「希望という感情は絶望の後にしか現れない」ということ。絶望を感じたことのある人しか希望を持つことができない。ということは今、何かに絶望している人たちには、この先に希望が現われるってことですよ。僕は、希望は感情だと言われて、目の前がパツと開けたような気持ちになりました。なぜかという、「希望」ってもっと即物的なものだと思っていたから。たとえば就職活動で第一希望の企業を決めるように「希望」って具体的な対象にしか持てないのだろうと思っていた。でも感情の状態の「希望」は、なんだかワクワクしている状態でしょう。希望というステータスなんですよね。それって、ほぼ没頭(フロー)に近いんじゃないかな。
「没頭力」(吉田尚記)

「希望」という感情をもっているときと「没頭」している状態が近いそうです。つまり、どうすれば「没頭」できるかを知っていることがとても大切ですね！それが右下の「没頭に入る方法①～③」です。詳しいことはまた後日紹介しますね。今「絶望」している人は、このあと「希望」がやってくる合図かもしれませんよ。明けない夜はありません。

～「没頭」に入る方法～

- ① まずはストレスをかける (交感神経を働かせる)
- ② 次に一気にリラックス (副交感神経を働かせる)
- ③ 目の前のやるべき行為に集中する

