

ごきげんになる技術

佐久間宣行（著）

単行本：192 ページ

出版社：集英社

税込価格：1,540 円（税込）

はじめに

思考や不安との向き合い方を通じて学んだ「ごきげんになる技術」を解説しています。メンタルを安定させるための具体的な方法や、ストレスを減らす工夫にはどのようなものがあるのでしょうか。

ゴキゲンの本質とは？

「ごきげん」と聞くと、いつも笑顔で快活な状態を思い浮かべるかもしれません。しかし、佐久間宣行氏が本書で定義する「ごきげん」とは、そうした表面的なポジティブさではなく、心の安定とブレない軸を持つことを指します。

つまり、ごきげんは生まれ持った性格ではなく、自らが意識して作り出せるものだということです。

“最近、トップクラスにごきげんな人とは「この人のために頑張りたい」という気持ちになる人なんじゃないか、と思うんです。”

ネガティブ思考を武器にする

筆者は元来ネガティブな思考が強く、それが長い間自分を苦しめてきたと告白しています。しかし、ネガティブ思考をただの「欠点」として捉えるのではなく、逆にそれを武器に変えることができると解説しています。

ネガティブ思考は、リスクや失敗の可能性を徹底的に洗い出すための優れたツールです。実際、筆者は仕事において事前に徹底した準備を行い、最悪の事態を想定することで、他の人が見逃しがちな問題点を発見し、結果としてチームを支えてきました。

本書では、ネガティブ思考を自分のメンタルを整えるための「ワクチン」として活用し、心の安定を保つための具体的なアプローチを紹介しています。つまり、ネガテ

ィブな感情も上手に活かすことで、安定した「ごきげん」を維持することが可能になるということです。

Q：世間も友人のこともつい批判的に見て、結果自己嫌悪する自分がいます。どうしたら抜け出せますか？

A：ジャッジするエネルギーは自分のためだけに使う、と決めよう

他人にこそポジティブ思考

他者との関係は、自分の「ごきげん」を左右する大きな要因です。筆者は、他人を批判的に見るのが自己嫌悪に繋がり、心の安定を崩す原因になると指摘しています。これに対して、周囲との健全な関係を築くためには、「褒めること」を積極的に取り入れることが有効です。

他人の良いところを見つけ、それを言葉にして伝えることで、自分の気持ちもポジティブに変わり、相手との信頼関係も深まります。褒めることは相手だけでなく、自分自身のメンタルにも良い影響を与えます。

このような習慣を身につけることで、他者に対する視点が自然と柔らかくなり、健全な人間関係を築くことができます。結果として、自分の「ごきげん」を保つための大切な基盤が整うのです。

“人を褒めるって、すごくエネパ（エネルギーパフォーマンス）もコスパもいい。僕にとっては最強の趣味なんです。”

本書は、ネガティブな感情を無理やりポジティブ思考で上書きするのではなく、むしろその感情をうまく活用し、自分を大切にしながら心の安定を保つ技術を学べる一冊です。