

この本を通して、先が見えなくて不安なときでも、幸せで、優しい自分になるためのヒントを学ぶことができます。 —ブライアン・ゴールドマン博士

WE

ウェル  
ビーイング  
な暮らしを  
おくるため  
のヒント集



著 リサ・カズウェル・キールバーガー

特定非営利活動法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン編

The WE Well-being Playbook

© Copyright 2019 by Leysa Cerswell

Kielburger All rights reserved

Published by WE

First edition

Designed by Kristine Do

Library and Archives Canada Cataloguing in Publication

Title: The WE well-being playbook : a hands-on, start-anywhere, guide to well-being / by Leysa Cerswell Kielburger ; with illustrations by Sam Island ; afterword by Daniel J. Siegel, MD.

Names: Cerswell Kielburger, Leysa, author. | Island, Sam, illustrator. | Siegel, Daniel J., 1957-writer of afterword. |

Allan, Susan, editor. | WE (Charity), publisher.

Description: First edition.

Identifiers: Canadiana 20190167092 | ISBN 9781999154004 (hardcover)

Subjects: LCSH: Self-care, Health—Popular works. | LCSH: Mental health—Popular works. | LCSH: Well-being.

Classification: LCC RA776.95 .C47 2019 | DDC 613—dc23

ISBN Number: 978-1-9991540-0-4

# ウェルビーイングな 暮らしをおくるためのヒント集

～自分らしく安心して  
いられるために～

著者：リサ・カズウェル・キールバーガー  
イラスト：サム・アイランド 編集：スーズン・アラン

\*\*\*

翻訳・編集：中島早苗

編集協力：堀切リエ

翻訳協力：上條茜里、紫藤聖也

特別執筆協力：山口有紗、久保千晶

FTCJウェルビーイング特設サイト：

<https://ftcj.org/we-movement/wellbeing>

発行者：特定非営利活動法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン  
URL：<https://ftcj.org/> email: [info@ftcj.org](mailto:info@ftcj.org)

発行日：2023年11月20日

改訂：2024年4月29日

※改訂履歴は最後尾をご参照ください。

## 【本の利用にあたってのお願い】

本書を学校その他の教育機関などで教材として複製  
(コピー印刷等)してご利用いただくことは可能です。  
授業や課外活動などで必要な個所を印刷してお使いください。

※著作権法第35条「学校その他の教育機関における複製等」で  
認められた範囲でのご利用をお願いします。

その他、営利目的の使用、メディアでの紹介・使用については  
必ず発行者までお問い合わせください。



本書はFITチャリティ・ラン2021の  
ご支援によって作成されました。

<https://fitforcharity.org/ja/index.html>

## フリー・ザ・チルドレン・ジャパン (FTCJ) が考える well-being (ウェルビーイング) とは

「well」は良い、「being」はその状態がつづく、という意味ですが生きてると良いことも悪いこともあるものです。

私たちFTCJが考えるウェルビーイングとは、

「一人ひとりが人権を大切にされ、<sup>からだ</sup>こころや身体や周りとの関係、社会の中での自分の存在が、自分にとってちょうど心地よい状態、または、そこに向かう過程<sup>かてい</sup>のこと」をさします。

つまり、自分らしく安心して過ごすことができていること、とも言えます。また、そうした状態へと、自然回復ができる環境をいいます。

※この本は、あらゆる世代の人が、毎日の生活や様々な場面で、自分と周りにいる人がウェルビーイングな暮らしをおくれるようヒントを集めたものです。この本には、医学的なアドバイスは含まれていません。メンタルヘルスの治療を目的とした本ではありません。

私たちは皆、時として助けや支援が必要です。この本のP207-210に相談窓口をまとめました。その他メンタルヘルスに関する情報やウェルビーイングについて楽しく学ぶプログラムについては、下記団体のURLをご覧ください。

▼FTCJウェルビーイングのウェブページはこちら

<https://ftcj.org/we-movement/wellbeing>



## 日本のみなさんへ

ウェルビーイング。

聞いたことがある人も、そうでない人も、いるかもしれません。

みなさんが、毎日の生活の中で、大切にしていることはなんですか。

ほっとする時間は、どんなときですか。

勇気がわいたり、元気が出たりするのは、どんなときですか。

自分の気持ちのまま、笑ったり、泣いたり、できていますか。

だれといると、安心しますか。

どんな自分になりたいな、と思いますか。

世界がこんな場所であったらという願いや、そのためにやってみたいことは、ありますか。

これらのすべてのことが、ウェルビーイングそのものです。

ウェルビーイングは、ウェル (well) +ビーイング (being)  
すなわち、「よい状態」で「いる・ある」ことです。

なにが「よい状態」なのかは、その人によって、また、同じ人でも、おかれた状況や、そのときどきによって、変化します。

また、だれかが「よい状態」であるというときに、それはその人のところや身体の状態だけではなくて、その人のまわりの人との関係や、それをとりまく社会の状態がどうかということは、とても大切です。

さらに、きゅうきょくてき究極的にパーフェクトな状態が「よい」とも限りません。

すきまちょっと隙間のあるほどほどの状態が心地よい人もいます。

つまり、ウェルビーイングは、なにか決まった状態を目指すことではなくて、みなさん一人ひとりにとって、なにが「ウェル」な状態で、そしてそれがどんなふうに変化して、どんなことがあればその状態で「いる・ある」ことができるのか、について考えたり、行動したりするプロセスそのものなのです。

ウェルビーイングは、固定した状態ではなくて、変化するものです。もしも自分が「いま、ウェルではない」と思ったら、それに気がついて、変化を起こすことができます。あるいは、普段から、自分にとってそのとき心地よい状態であれるように、いろいろな方法を試したり、ウェルビーイングの「栄養」をとるように意識したりすることもできます。

たとえば、わたしたちがこれからみなさんと学ぶウェルビーイングの栄養の中には、こんなヒントがあるかもしれません。

よく眠ること、よく食べること、よく運動すること、よく休憩すること、  
うれしいことも、悲しいことも、感じて、味わうこと、  
いやな気持ちを感じる自分や、誰かのことも、ゆるすこと、  
セルフ・コンパッション（自分へのいたわり）。  
自分の本当の願いや大好きなことに気づき、その時間をとること、  
一見失敗と思えることをプロセスだと思っていつくしみ、感謝すること、  
自分のまわりの存在を大切にすること、  
（いま見えている人も、いま自分の前にはいない、人やたくさんの命のことも）  
ひとりではないことに気がついて、頼ったり、頼られたり、  
差し伸べられたり、差し伸べたり、分かちあったりすること。

こうしたことは、もしかしたらとてもシンプルに聴こえるかもしれませんが、でも、いまはそのシンプルなことが、しにくい世の中なのかもしれないな、とも思います。

子どものみなさんの生活には、たくさんのすることリストがあって、勉強や成績やわかりやすい才能で自分の評価が決まるように感じたり、立ち止まって自分が好きなことについて感じる隙間すきまがないように感じたりすることも、あるかもしれません。

あるいはみなさんのまわりのおとなたちも、ウェルビーイングはなにかということや、ウェルビーイングでいられるためにできることについて、ちゃんと考える時間や空間を持ちにくいのかもかもしれません。

だからこそ、いま。おとなのわたしたちも少し立ち止まって、子どものみなさんと一緒に、ウェルビーイングについて考えたいと思います。そしてみなさんがウェルビーイングな状態でいられるための、パートナーでありたいと思います。

なぜなら、どんな状況にあるどの子どもも、ウェルビーイングな状態である権利を、等しくあたりまえに持っているからです。

「ちょっと待って、わたしは・わたしたちは、いまウェルビーイングな状態かな?」「これはウェルビーイングにつながっているかな?」

日々一人ひとりが、自分や誰かのウェルビーイングについて考え、その状態であらうとすること、そのささやかな積み重ねが、みなさん自身、みなさんのまわりの人、そしてこの地球全体の、ウェルビーイングをつくっていくのだと信じています。

こうして、ウェルビーイングについて一緒に考える時間をつくってくださり、ありがとうございます。わたしたちは、決して一人ではありません。みなさんと一緒に、これからウェルビーイングについて考えることができること、まさにこれ自体がウェルビーイングの一部なのかもしれないですね。

みなさんのきょうの1日が、ウェルビーイングなものでありますように。

小児精神科医  
山口 有紗

エリカとエルキントン一家へ  
様々な方法で人々に感銘かんめいを与えるビル、サブリーナと、  
エリカ・レガシー財団に感謝を込めて

補足

エリカ・レガシー財団の詳細は、  
FTCJブログ記事をご覧ください。  
<https://ftcj.org/archives/8359>

## ウェルビーイングな暮らしをおくるためのヒント集（WE WELL-BEING PLAYBOOK）への<sup>さんじ</sup>賛辞



自分と自分の人生に自信をもつことは、実に多くの努力が必要です。おとなでさえ、時に悩んでしまうことがあります！このWE WELL-BEING PLAYBOOKは、あなたがウェルビーイングな暮らしをおくるために具体的にどうしたらよいか知るための情報をまず提供します。この本を通じて自分自身への思いやりをもつことや、自分との対話の仕方など、幸せになるための知恵を学ぶことができます。私は、自分を愛すことや、ありのままの自分を受け入れられるようになるまでになんと40年もかかりました。この本にもっと早く出会っていれば、もっと早く自分のことを大切にできたことでしょう。

### シルケン・ローマン

オリンピック選手、モチベーション・スピーカー、  
「UNSINKABLE: A MEMOIR」  
著者

## WE WELL-BEING PLAYBOOK

は、これまで以上に貴重で必要なものになっていくでしょう。私たちは今、先が見えない時代に直面しているため、自分を大切にする方法やソーシャル・エモーショナル・ラーニングの基本に立ち返ることは大変重要です。私がこのプレイブックを好きである1番の理由は、自分のウェルビーイングを大切にすることが書いてあるだけでなく、他者へのウェルビーイングについても考えることの大切さが書いてあることです。このプレイブックを是非、あなたの家族や友だちと共有して、皆で力を合わせてこの時期を乗り越えていこうと伝えましょう！

### エイミー・克蘭ストン

教育学博士、  
「CREATING SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING ENVIRONMENTS」著者

人生というのは計画通りには進まないこともあります。私たちが人生をどう過ごしたいか自分で決めることは可能です。このWE WELL-BEINGPLAYBOOKは、あなたが人生で壁にぶつかった時に、助けとなってくれる信頼のできる友人のような本です。

### ダイアン・ギレロ

女優、作家

自分を大切にすることは、自分を愛することなのです。私たちは皆人生の中で大変なことを乗り越えています。この本は、私たちの心と身体の声に耳を傾けることの重要性を思い出させてくれます。私たちはひとりではない、そして、何があろうとも私たちは人生を楽しむことができると気づくでしょう。

**リリー・コリンズ**

女優、「UNFILTERED: NO SHAME, NO REGRETS, JUST ME」著者

WE WELL-BEING PLAYBOOKは、私たちの日常にウェルビーイングをもたらしてくれる本です。どのページを見ても、この本を読めば、より明るく、落ち着きのある、そして、あなたの価値観に合うような人生を送ることができる知恵を得ることができます。

**メグ・ポポビック博士**

カナダのトロント・メープルリーフアイスホッケーチームにおける選手の心の健康とパフォーマンス指導者

科学は、自分自身を大切に、他者に奉仕することが、あなたが人生で満足感を得て、健康であり、かつ人生で成功をするための基礎となると証明しています。

**エマ・セツパラ博士**

スタンフォード大学医療センター（共感力・利他主義に関する調査教育）指導者、イエール大学感情的知性研究センター共同監督

WE WELL-BEING PLAYBOOKは、誰もが楽しんで読むことができる本です。ありのままの私たち、私たちの脳、そして、私たちのもつ才能や他者との関係に至るまで、このプレイブックは私たちが想像しているより、とても多くの可能性や長所が私たちにあることを教えてくれます。

**マイケル・アンガー博士**

「Change Your World: The Science of Resilience and the True Path to Success」著者、ダルハウス大学での子ども、家族、コミュニティレジリエンスでのカナダ学術機関議長

私たちは生きる中で様々な経験をします。それは、私たちの目に見えない共通点であり、私たちが明るいレジリエンスを育むうえでの基盤となることでしょう。この本が、私たちは皆共感力を持ち、優れた人間性をもつということを再認識できるものとなりますように。

**コナー・フランタ**

ユーチューバー、起業家、エンターテイナー、作家

母、音楽家、そして音楽教育の提唱者である私は、自分を大切にすることが、私たちにとってだけではなく、私たちの周りの人にとって1番大切なことであることを知っています。このガイドブックは、私たち自身の心と体に思いやりを持って向き合うことを教えてくれるでしょう。

**サラ・マクララン**

歌手、作曲家、慈善家

過去10年の調査で、健康と幸福を促進する要素に焦点を当てて行い、このWE WELL-BEING PLAYBOOKは、この学術的調査に基づいて、読者のあなたが読みやすいように作成されています。この本は、あなたが楽しく、そして簡単に取り組むことができる情報やアクティビティが豊富に記載されています。ガイドブック内の情報は、この不安な時期でも、自分自身のウェルビーイングを高めようとする人、そして、コミュニティ支援したいと願う人など、誰もが活用することができるものとなるでしょう。

#### キンバリー・スコーナートレイ チェル

発達心理学領域の博士、ブリティッシュ・コロンビア大学教授

この本は、レジリエンス、共感力、幸福についてのアイデアや方法がたくさん載っている効果的なガイドブックです。この本はあなたが楽しんで取り組むことができるものとなるでしょう！

#### リック・ハンソン博士

「Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness」  
著者

私たちが抱えるメンタルヘルスの課題に取り組むため、私は教育者の方々に対話をする場所を設けることを推奨します。子どもたちがウェルビーイングと向き合える方法で、子どもたちを前向きにサポートすべきです。

#### アーン・ダンカン

米教育長官（2009年—2015年）

WE WELL-BEING PLAYBOOKは、最先端の神経科学と上級心理学を使い、先が見えず不安な時間でも、あなたが最高に幸せで、優しくなることができる方法を学べるとも読みやすい本です。

#### ブライアン・ゴールドマン

医学救急、「The Power of Kindness: Why Empathy Is Essential in Everyday Life」  
著者

WE WELL-BEING PLAYBOOKは、私たちがコロナウイルスに直面しているまさにこの時期に使えるガイドブックです。このガイドブックは科学的根拠に基づいて作成されているため、先の見えない不安と向き合ううえで助けとなることでしょう。WEが提唱するウェルビーイングを通じ、若者、両親、教育者、医療従事者である私たち全員で、強力な心のレジリエンスを育みましょう。一緒にこの危機を乗り越えましょう。

#### エレーヌ・チン医学、経営学修士

「Lifelines: Unlock the Secrets of Your Telomeres for a Longer, Healthier Life」著者

私たちは、それぞれ自分自身の人生と向き合っています。時に、私たちは生きる中で、とても苦しい時間を過ごさなくてはならないものですが、それはずっと続くわけではありません。あなたがどこにいても、WE WELL-BEING PLAYBOOKは、自分を大切にすることをあなたに教え、そしてあなたを支えてくれる友だちのような本となることでしょう。

**アリエル・ウィンター**

米ドラマ「モダン・ファミリー」出演女優

私たちは一人ひとり強い力を秘めています。しかし、時には私たちの背中をそっと押してくれるようなアドバイスが必要な時があるのではないのでしょうか。

このWE WELL-BEING PLAYBOOKは、あなたが最高の自分になるためのヒントとして使えることでしょう。

**ピート・キャロル**

米NFLシアトル・シーホークスヘッドコーチ兼副社長

WEは、私たちが今コロナウイルスの影響で不安やストレスを受けている時に、ぴったりの本を作ってくれました。この本は、世界有数の研究者と先見者たちによる知恵で構成されており、私たちが日常生活の中で実践的に取り組めるようなアクティビティが作成されています。

このプレイブックは、私たちがストレスを抱えて先の見えない時でもより幸せで健康な毎日を生きる手助けとなることでしょう。

**ダニエル・J.シーゲル**医学博士

マインドサイト研究所最高経営責任者UCLA（米カリフォルニア大学ロサンゼルス校）医学部臨床学教授、「Aware: The Science and Practice of Presence-- The Groundbreaking Meditation Practice」「Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain」著者



第1章

---

私の取扱説明書	17
自分について知ることは大事	

第2章

---

自分の親友になろう	38
セルフ・コンパッションは、内なる力の源	

第3章

---

つながる	54
あなたを応援してくれる仲間を見つけて、コミュニケーションをとる	

第4章

---

内なる力を引き出そう	73
感謝の心・レジリエンス・利他主義・共感力を祝福する	

第5章

---

いろんな気持ちを感じてみる	95
感情のためのガイド	

第6章

---

じゅうなん  
**柔軟さ** 107

ガッツとしなやかさをもってチャレンジする方法

第7章

---

**知る、育つ、流れる** 127

ワクワクする世界へ旅立とう

第8章

---

かん だい  
**寛大になる** 144

与えれば、返ってくる！

第9章

---

**自分のGPSになろう** 162

準備はいい？ 自分の道を切りひらく時！

第10章

---

**自分の道を見つけよう** 181

自分の本質を明らかにして、社会に貢献こうけんしよう

---

このヒント集は  
あなたのパワーを  
目覚めさせる本です。

まずは自分を認めることから  
「あなた = 大切な存在」

小さな積み重ねが大きな変化を生みます。

新型コロナウイルスの影響で、私たちにはソーシャルディスタンス（人と1-2mの距離を保つこと）が求められ、自分の健康にこれまで以上に気を配るようになりました。こういった状況が続く生活では、あなたやあなたの大切な人たちが、「ウェルビーイング※」でいるために何をすべきかがますます大事になっています。

※ウェルビーイングとは、ひとり一人の人権が大切にされ、こころや身体や周りとの関係、社会の中での自分の存在が、自分にとってちょうど心地よい状態であること。

この先どうなるか分からない時間の中で、あなたは、心と身体からだ両方の健康が大切だと実感しているのではないのでしょうか。感染予防のために手を洗ったり、人と距離を置いたりするように、心の健康を保つセルフケアについても行っていきましょう。

このヒント集では、困難な時期も、今後の人生においても、あなたが幸せに過ごせるよう、科学に基づいた情報や知恵を紹介しています。新型コロナウイルスに直面しているときも、終息した後でも、あなた自身のウェルビーイング、そして周りの人のウェルビーイングのために、このヒント集をぜひ活用してください。

このヒント集は、エルキントン家とエリカ財団や地域の人々がウェルビーイングを促進しようと献身的けんしんてきに活動する姿勢かんめいに感銘を受け、私たちWE(カナダの子ども支援団体でFTCJのパートナー)で制作チームが立ち上がり、「ウェルビーイング」の知識を深め、研究して作られました。

ヒント集では、第一線の専門家と協力し、最善の科学的根拠こんきよに基づいて、ウェルビーイングのために毎日取り組める方法を紹介しています。基本的なことに始まり、思いやりや周囲たんきゆうとのつながり、レジリエンス※に至るまで、あらゆる力と可能性を探求していきます。

※レジリエンスとは回復しようとする力とプロセスのこと

私たちの脳は常に変化し、行動や相互作用によって作られています。

でも心配しないで！このヒント集は脳神経の難しい専門書ではありません。心と身体にとって健康的な習慣を身につけることは、あなたの脳と健康に、とっても大切なのです。

このヒント集は10章から構成されています。紹介するアクティビティが、単純に思えてもあなどらないように！科学的根拠に基づいて、最先端の科学を日常生活に応用できるように作られたものだから。

それに、これらのアクティビティは、コロナウイルスが流行っている時でも、ソーシャルディスタンスを保ちながらもできるのです！

感染予防はばっちりですよ。遊びながら、楽しみながら、どんどん試して、あなたにウェルビーイングのためにピッタリの方法を見つけてくださいね。

そして、忘れないで。あなたは1人ではありません。

\*メンタルヘルスに関する支援や、情報をお探しの方はこのヒント集の207～210ページやFTCJのウェルビーイングページをご覧ください。  
<https://ftcj.org/we-movement/wellbeing>

## ヒント集を上手に 活用するための 3つのポイント

# 1

---

ノートや日記に  
ウェルビーイングの  
アクティビティを  
書き出そう。

# 2

---

FTCJのウェルビーイングに  
関するウェブサイト  
にアクセスし、挑戦できそうな  
アクティビティをやってみよう

# 3

---

このヒント集の感想を、家族  
やオンライン上の仲間と  
シェアしよう。



より多くのアクティビティにつ  
いては、下記にアクセスください。

(<https://ftcj.org/wellbeing>)

## 自分の脳について 知っておく

毎日のあなたの選択が、あなたの脳を作ります。専門家の言葉を借りれば、「刺激しげきがつながりをつくる」ということ。

つまり、あなたの決定と行動があなたの脳を作っていくのです。脳の神経回路しんけいかいろは、あなたの経験にに応じていつも変化しています。

神経可塑性しんけいかそせいは、脳の神経回路に影響を与える力のことで、脳の神経は外からの刺激でいくつになっても機能的きのうてきに変化することがわかっています。健康を育む習慣じっせんを実践すると、神経の接続が強化され習慣化していくことで「ウェルビーイング」につながる脳内神経のネットワークができるのです。

このヒント集で紹介する情報はまさにそのためのものです。まず、いくつかの脳内物質について紹介しましょう。

### ドーパミン

喜びや、やる気につながる神経伝達物質で、あなたの動きや感情、注意力と学びをコントロールします。

### セロトニン

眠りや、食欲、気分、消化を調節する物質です。

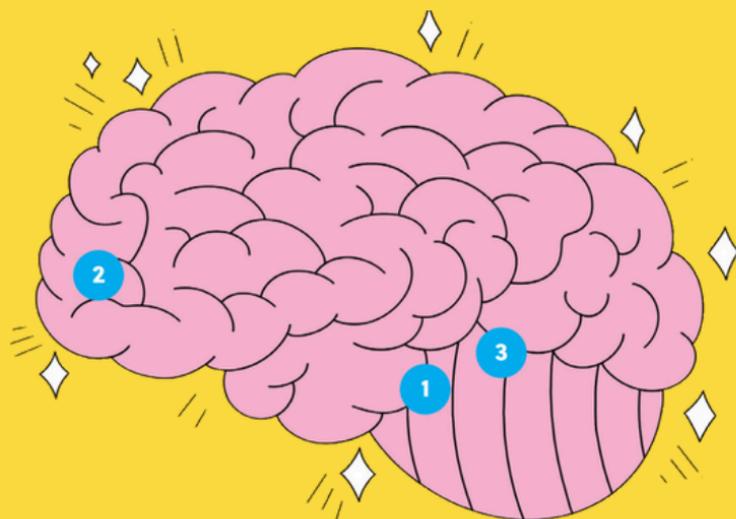
### オキシトシン

抱擁ほうよう(ハグ)することで分泌ぶんびつされる、愛情ホルモンとして知られています。

### エンドルフィン

痛みを和らげて、幸せな気持ちになる神経伝達物質です。

## 日々の行動が脳をつくる



1

へんとうたい  
扁桃体

恐れやストレスに  
反応する神経の集合体

扁桃体は、小さな  
問題にも大きな  
問題にも同じように  
作動します。

何か恐れていること  
を考えるだけで、  
「戦うか・逃げる  
か」の反応を起こさ  
せます。

2

ぜんとうぜんひしつ  
前頭全皮質

脳のエグゼクティブ  
ディレクター

複雑な思考をつかさ  
どり、計画を立てた  
り組織化をしたり  
します。

3

かいば  
海馬

別名「図書館員」

新しい学習や  
記憶をつかさどり  
ます。

# 第1章

# 私の

# 取扱説明書

とり あつかい せつ めい しょ



自分について  
知ることは大事

# す い み ん

## よく眠れる習慣をつくろう

よい睡眠をとりたいと思ったら、なるべく毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。神経科学者のマシュー・ウォーカー博士（カリフォルニア大学バークレー校の人間睡眠科学センター長）は、睡眠は健康のための「スイス・アーミーナイフ」だと言います。つまり、万能ってこと！

「睡眠は、様々な病気の解決法のひとつである可能性が高い。」

ウォーカー博士は、著書『睡眠こそ最強の解決策である』で、睡眠は私たちの脳と身体の健康をリセットするための一番効果的な手段である、と書いています。

この368ページのベストセラー本には、なぜ睡眠が大切であるのかの根拠が詰まっています。適切な睡眠には脳めいんすうの活力けつどうちと決断力を高め、免疫システムを充電し、血糖値を下げる力がある、などなど。

しかし、問題は、ストレスや不安を強く感じている時には十分な睡眠をとることができない、ということです。また、睡眠はどのくらい必要なのかといえ、8時間前後が目安になるでしょう。

ウォーカー博士は、睡眠をとるうえでのアドバイスを3つあげています。寝る前にスマホなどの画面を見ないようにすること、寝る1時間前には電気を切ること、エアコンの温度を下げることです。

しかし、1番大切なことは習慣を身につけることだとしています。

\*毎日十分な睡眠時間がとれないなら、水曜と日曜だけでもたっぷり寝るようにする、などルールをきめてみよう。

## 1 週間の睡眠を調査する

睡眠時間を記録して、その日の気分や元気度とどう関係しているか調べてみましょう。



	睡眠時間	気分・元気度
月曜日		
火曜日		
水曜日		
木曜日		
金曜日		
土曜日		
日曜日		



良くねむれる「睡眠のコツ」を発見しよう!

# 食べもの



## 栄養をとろう

米テニス選手セレーナ・ウィリアムズは、「あなたの体はあなたが食べたものでできている」と言っています。あなたが元気に活動するのに、なにを食べるかはとても大切です。健康的な食事は、健康な脳の成長や脳機能を促進し、さらに病気を防ぎます。あなたの腸に良いものは、あなたの脳にも良いのです。実は、腸と脳は何百万個もの神経細胞でつながっているのです。

精神栄養学の研究では、食べものが私たちの気分やウェルビーイングに影響を及ぼすことがわかっています。でも、複雑で厳しいルールのある食事をしなくてはならないわけではありません。シンプルで、分かりやすい食事の方法を紹介しましょう。

知ってる？

健康的な食生活は、脳の神経回路の形成に役立つ。



# 1

## 基本をおさえる

加工されていない健康に良い食品を選ぶこと。食べたものが、あなたのからだをつくります。体に良い食品を選ぶことは、あなたの体にとって大切なことです。

# 2

## 3つのルール

朝食を含んで、1日3食しっかり食べ、その間に3回までのおやつタイムはOK。  
3～5時間おきに何か食べるようにする。

# 3

## 果物と野菜をたくさんとる

果物や緑黄色野菜を食生活にとりいれる。

※緑黄色野菜は、ニンジン・ピーマン・カボチャのように、こい緑色・黄色・赤色などをしている野菜のこと。

# 4

## 心も身体も養う

食べものの80%を栄養豊富で健康的なものにする。残りの20%は自由に好きなものを食べてよいのです。

# 5

## しぼう脂肪は脳とホルモンの健康に必要

アボカド、オリーブオイル、サーモン、ナッツ類、種子類などで脂肪をとるようにする。

# 6

## タンパク質を意識してとる

タンパク質は体に蓄積ちくせきされないので、朝昼晩とタンパク質を食べて安定的に補給します。

# 7

## 食べることを意識する

禅の格言にあるように、歩く時は歩くことに集中し、食べる時は食べることに集中するを、実践する。

## できるだけシンプルに

食べものによって、あなたの気分や元気度はどう変わるでしょう。絶対これが正しい、ということはないことをお忘れなく。



水は、食生活の中で  
最も軽視されている  
栄養素だが、  
最も重要な  
栄養素の1つだ。



# 水分

## 水を飲むだけ

グラスに半分？それともいっぱい？  
どちらでも、飲み干すことが大事！

水分をとることは、あなたの心と体の健康、そして活動にとってとても重要です。

ハーバード大学T.H.チャン公衆衛生チームによると、水は心と体の健康と活動のカギをにぎっていると言います。水をとることで睡眠の質、認識力、気分が向上するのです。

また、水は体温を調節し、細胞に栄養を届けます。

個人差はありますが、1日にコップ8杯の水を飲むと良いとされています。

やってみよう  
毎朝コップ1杯の水を飲むことから始めよう。食事の時には水をしっかり飲もう。冷蔵庫に水を常備しておき、のどが渴いたらすぐに飲もう。水筒（マイボトル）を持ち歩くのもいい。

### 知ってる？

脳の約75%は水分で作られているから、水分が足りないと、集中すること、問題を解くことも難しくなるし、体も動かしにくくなってしまう！



## 飲む量は、尿で判断できる

尿の色で、自分が水を十分にとったかがわかります。  
米クリーブランド医院の、尿の色で健康状態が把握できる図を  
参考にしてください。

### 無色

これ以上、水を飲むのを控える。

### 薄い黄色

健康で、十分に水分がとれている。

### 透明な黄色

ぴったりの水分量がとれている。

### 暗い黄色

今はよいが、もう少ししたら水を飲もう。

### 濃い黄色

もっと水分が必要。今すぐ水を飲もう。

# 運動

## からだを動かそう！

脳に良い食事はあなたの体にも良い。そして、あなたの体に良いものは脳にも良いのです！科学は、体と脳の間をこう説明しています。

→運動をすると、血管を刺激して、脳の血流を増加させます。

→運動は脳の衰えを抑える働きがあり、新しい脳細胞が作られるのを助ける働きがあります。

→運動をすると、脳由来神経栄養因子が増加するという研究を科学者はしています。この脳由来神経栄養因子と呼ばれるたんぱく質は、脳の栄養剤と呼ばれ、健康な神経を維持し、作り出します。この脳由来神経栄養因子は気分を改善するので、ウェルビーイングに関係するといわれています。

2018年に120万人を対象にした研究で、運動とウェルビーイングには関連性があると発表されました。下記は、この調査結果におけるキーポイントです。

→運動をしている人はしていない人よりも1か月中で1.5日気分が良くない日が少なかった。

→1週間で3～5日運動をすることが、健康を最も向上させる。

\*汗をかくのがいやなら「汗をかかないウォーキング」をしよう。

米イェール大学の  
アダム・チェクロード博士は、  
1週間で3日間歩くだけでも、  
何もしないより効果があると  
言っている。

## どんな計画を立てる？

計画を立てることはとても大切です。ノートを出して、下の項目を書きこみ、取り組んでみましょう。1日の中で、体を動かす時間をいつ作るのかも考えてみましょう。

---

1 体を動かすための時間をいつ取るか

---

2 どんな運動をするか

---

3 その運動をすることは自分にとってなぜ大切か

---

4 今週、何回取り組むか

### 知ってる？

アメリカ保健福祉省は、体を動かすことで脳の健康にもたらす効果を発表している。

にんちきのう  
脳の認知機能、学力テストの成績、記憶力、QOL（生活の質）が向上するということだ。

運動はうつ病のリスクを減らし、不安に感じる気持ちを短い期間で解消し、睡眠を改善することができます。



1

生活の中で習慣づけよう

2

やる時間と場所を  
決めよう

3

テレビ・ゲーム・  
パソコン・スマホなどを  
見る時間を制限しよう

4

運動を記録して、友だち  
と共有しよう

5

家の中でも、一人でも、  
色々な運動をしよう

活動的に  
なるための  
10の方法



カナダ公衆衛生局の  
アドバイスを  
見てみよう。  
まず今週は、  
リストの中から  
一つ選んで  
試してみよう。  
何からやってみる？

6

目標を決めよう

7

オンライン上の運動  
グループに入ってみよう

8

計画を立てよう

9

1週間かけて体を  
動かしてみよう

10

忘れないで！どんなに  
少しでも動くことには  
意味がある！



ランニングを  
することだけが  
健康管理ではない。

サンドラ・オー  

---

（カナダの女優）

# つながる

## グループやコミュニティと つながろう

人との関係やつながりはウェルビーイングのカギになります。

SNSで「いいね」や絵文字を送るのとは違って、人とつながりをつくっていくには行動が必要です。

ロバート・ワルディング博士（米ハーバード大学成人発達研究・精神医学教授）は、「人との関係づくりは、あなた自身を大切にすることにつながります」と言っています。

こどく  
孤独でもさびしくても平気という人はいません。ソーシャルディスタンスを取らなければいけない時期でも、つながりをもつことはできます。たまには、メールで文字だけのメッセージを送るのではなく、LINEやスカイプなどで通話して友だちと連絡をとってみましょう。

### つながりをつくるためにできること

- メールを送るだけでなく、時には電話で友だちと話しましょう。
- 友だちに「オンラインで読書会をしない？」と声をかけてみましょう。
- お気に入りの音楽リストを作って、友だちにシェアしてみましょう。

これはあなたの社会的な実験です！

さあ、考えてみてこの1カ月で、ソーシャルディスタンスを取りながら、大切な人とつながって、いっしょに時間を過ごすことができる方法を4つ、ここに書いてください。

### 知ってる？

スマホで通話ができることは知っているよね？実際にスマホで通話してみよう。ある研究では、母親と面と向かって話したり、電話で話したりすることで、愛のホルモンとも言われているオキシトシンが放出されることがわかった。でも、残念なことにメールや文字だけのやり取りではオキシトシンは放出されなかったんだ。



早く<sup>たど</sup>辿り着きたいのなら、  
一人で行きなさい。  
遠くまで行きたいのなら、  
皆といっしょに  
行きなさい。



## アラーム付時計を手に入れる

スマホにアプリが内蔵されているから、目覚まし時計を持っていない人も多いかもしれませんが、手頃な値段のものがあるので、1つ手に入れてください。

10代の89%がそうであるように、スマホを枕元から手の届く所に置いておくと、毎日最初に手を伸ばすのも、最後に手にするのもスマホになってしまいます。

SNSやメールやオンラインニュースにすぐにアクセスする生活は、睡眠を遅らせたり、自然のリズムを乱したりして、次から次へとくる情報に振り回されてしまいます。

1日の始まりの朝から、あなたの集中力はとぎれてしまいます。スマホを一晩、別の部屋に置いて寝ましょう。ここで時計の出番です。

スマホを手放すことで、良く眠れるようになるか試してみましょう。睡眠の専門医であるマシュー・ウォーカー博士からもう1つアドバイス。

「時計の文字盤を見えないようにすれば、眠ろうとする時に時間が気にならなくなりますよ。」

手放す

自分らしさを見つける1番の方法は、  
自分を捨てて、他人に尽くすことです。

マハトマ・ガンディー

# 誰かを助ける

次の文章を完成させてみましょう。

私は、

を、

して助けます。

追伸：この質問は日常的に考えてみると良いかもしれません！日記を付けている人は、この1行を意識したり付け足したりしてみましょう。

人を助けることは、自分を助けることにもなるのです。（「なさは人のためならず」という日本のことわざにもある）

例えば、食料品を買いに行く時、近所のお年寄りのために買い物をついでにするのはどうでしょう。コロナウイルスなどが流行している時なら、大勢での外出を減らせますし、お年寄りなどの感染リスクが高い人を感染から守ることもできます。

誰かに手をさしのべると、あなたの脳内のエンドルフィンが分泌され、エネルギーや心の温かさ、落ち着きを感じる

「ヘルパーズ・ハイ」を経験するかもしれません。この現象は、実際にアラン・ルクスが1000人のボランティアを対象に調査した時に発見されました。

知ってる？

研究者はこんな脳神経の黄金律を発見している。

「他人への共感力が強い人ほど、自分自身のことも大事にできる」



画面から  
数分離れるだけで、  
たいていのことが  
うまく行くようになる。

アン・ラモット

(アメリカの小説家)

# リチャージ=再充電

## 自分のための時間をつくる

いったんコロナウイルスなどに関するニュースから離れ、スケジュール帳やカレンダーを使ってリチャージしましょう。

専門家のアドバイス：カレンダーに「工作中」や「試験対策」などと予定を書いて、カレンダーを見る人があなたの時間を尊重してくれるようにしてみよう。

「何かをする」から「ただそこにいる」という状態に自分を切り替えることは、忙しい毎日にとってとても大切なこと！

休息にはどんなメリットがあるかって？

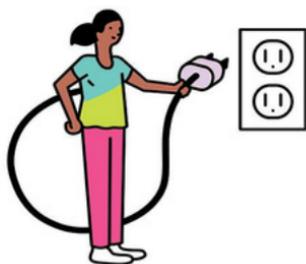
エネルギーがチャージされて、ストレスにうまく向き合うことができるようになります。

知ってる？

充電でスマホが復活するように、人間が自分の時間を確保して休むと、脳が活性化し、集中力が高まる。さらに、エネルギーもアップする。

休息は、生産性、創造性、成績に最高レベルのパフォーマンスを促進すると研究で明らかになっている。

最近の研究では、脳が休んでいる時、脳内では多くの有意義な活動が起きていることがわかった。



# 外出する

## 自然の中で過ごす

新鮮な空気はあなたにとって良いものです。本当ですよ！科学が証明しています。

庭がないって？それなら、窓を開けるだけでもいいでしょう。

日常的に自然の中で過ごすと、気分がアップし、記憶力と感情の機能が改善し、活力が向上することが、自然とのつながりと幸福感に関する2014年の研究で証明されました。

都会にいと、自然の中で過ごす習慣をつくるのは少し難しいかもしれません。

目を閉じて、あなたの生活を思い描いてください。自然とつながる方法を3つ考えてみましょう。



# 備える



## 緊急事態きんきゅうじたいに直面したら

友だちとのけんかや、人間関係のこじれ、課題の締め切りなど、人生にはストレスを感じるできごとがたくさんあります。

誰にでも、一人では手に負えないようなことがあるものです。

そんな時のために、頼れる人や安全な場所をリストアップしておくといいでしょう。

家族、先生、年長者、カウンセラー、同期（同僚）、信頼できる仲間、医療従事者、地域にいる人など、自分とつながっている人たちを思い浮かべてみましょう。

助けを求めることは決して恥ずかしいことではありません。

## あなたの応援団を作ろう

困った時に頼れる人の名前や連絡先を思い浮かべるとともに、安心できる場所やサポートが受けられる場所を考えてみましょう。

このリストは、日記の内側に貼ったり、財布に入れられるような紙に書いたりして、特別な場所やアクセスしやすい場所に置くといいでしょう。

また、スマホでリストを撮影して持ち歩いてもいいですね。



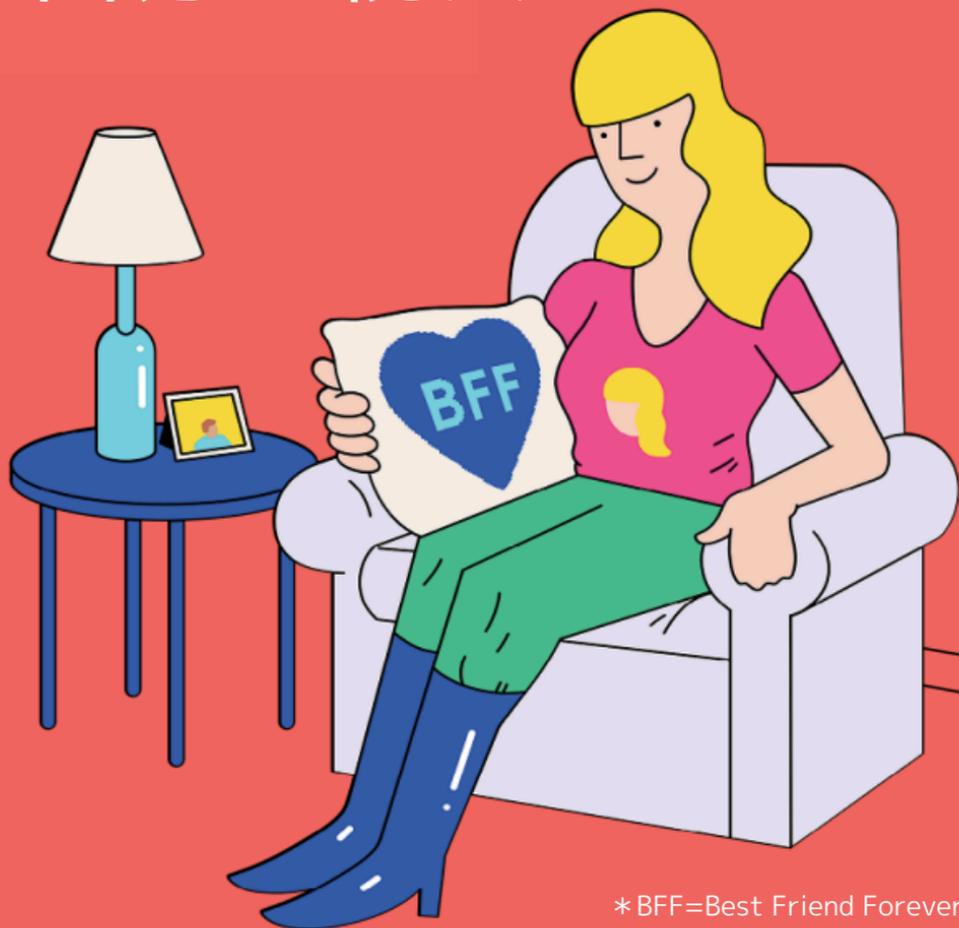
自分をいたわったり管理したりする「セルフケア」と安全のための計画を立てる方法を見つけておこう



必要な時は  
えんりよ  
遠慮なく  
助けを求めよう。  
私は毎日そうしている。  
助けを求めることは  
弱さの表れではない。  
それは強さの  
表れなのだから。

バラク・オバマ  
(元アメリカ大統領)

# 第2章 自分の親友になろう



\* BFF=Best Friend Forever

自分の強さと、力の源を見つけよう



私はずいぶん前に、  
最も賢明けんめいなことは、  
自分自身の  
味方あそばさでいること、  
そして、私自身や  
人々のために  
立ち上がることだと  
学んだ。

マヤ・アンジェロウ  
(アメリカの詩人・歌手)



## 自分の親友になろう

あなたが昔の友だちと再会したら、どんなあいさつをするでしょう。もし、ソーシャルディスタンスを取らなくてよいなら、ギュッとハグするでしょう。そんな風に、愛情を自分自身に注ぐ方法を考えてみませんか。

何から始めたらいいかわからないって？  
それでは、まず、腕をぐんと上に伸ばしてストレッチしましょう。次に、両手を反対側の肩に交差させてください。そして、ギュッと自分を抱きしめる！

あなたが、自分の親友になるとよい理由はちゃんとあります。まずは、自分に優しくすることから始めましょう。

米テキサス州立大学オースティン校で自己共感力を研究している、クリステン・ネフ博士は、「セルフ・コンパッションは、人生を楽しみ、困難な時でも人生の美しさと豊かさ感謝できるようにする」と言っています。

セルフ・コンパッションとは、自分のありのままを受け入れ、自分に思いやりをもつことです。

ネフ博士は、セルフ・コンパッションは、自己肯定感をもつことよりも意味があると言います。なぜなら、セルフ・コンパッションは、仕事や課題の成果や功績に左右されるものではないからです。

ネフ博士は、「世界の頂点にいても、どん底にいても、自分を優しく受け入れることはできる」と言います。

あなたが持っている優しさを、自分自身に向けてみましょう！

これホント！

親しみをこめたハグや、肩をそっとたたくことで、愛情ホルモンと言われるオキシトシンが放出され、コレステロールとストレスを抑えてくれる。

\*親友とは、あなたのことをよく知っていて、無条件に愛してくれて、ありのままのあなたを尊重して、あなたのベストを引き出し喜びと笑いをもたらしてくれる存在である。

## 自分の力を感じる

---

次の言葉から、あなたを表している言葉を選んで、  
自分もっている力を認めましょう！

聞き上手 楽天的 謙虚<sup>けんきょ</sup> 創造性がある 好奇心<sup>こうきしん</sup>がある  
勇気がある 強い意志がある 根気がある 親しみやすい  
賢い 信頼される 心が広い 落ち着きがある がまん強い  
人を助けられる 希望にあふれている 礼儀正しい 親切  
寛大<sup>かんだい</sup>である 公平である 柔軟性<sup>じゅうなんせい</sup>がある 感謝できる  
芸術的な感性がある きちんとしている 学ぶのが好き  
理解力がある 行動力がある 集中力がある 共感力がある  
冒険できる 夢中になれる 気品に満ちている

→選んだ言葉のうち、自分の長所のトップ10はどれですか？

→あなたの強みは、どんな状況なら活かせると思いますか？

→あなたのこういった資質は、どんな場面で、どのように反映  
されているでしょうか？

# どんなことがあっても 自分の親友でいる方法

1

まちがいを犯すことも、  
困難に直面することも、  
人間（自分）の一部だと  
受けとめる。



2

心の中の声に耳を傾  
け、自分を責める言葉  
を、もっと優しい言葉  
に変えてみる。

3

自分が必要としている  
ことが何かを見つけ、  
ケアをする。

4

自分の頭の中の考え  
は、単なる考えに過ぎ  
ないと気づく。

5

できるだけ、  
優しくなろう。

## 自分の価値観を知る

あなたの心に響く言葉はどれ？（あいうえお順）

愛 明るさ 遊び心 安心 安全 安定 意義 偉大さ  
一貫性 イノベーション 今 意欲 永久 お金 穏やかさ  
落ち着き 驚き 思いやり 開放的 輝き 賢さ 獲得 家族  
可能性 歓迎 感謝 感情 寛容 頑丈 奇跡 寄付 厳しさ  
希望 協働 協力 クオリティ 苦難 継続 結果 決断力  
健康 献身 権力 現実的 好奇心 貢献 向上 構造 幸福  
公平 心がこもった 個性 こだわり 孤独 コミュニティ  
娯楽 最高 才能 支援 刺激 静けさ 主張 集中 正直  
承認 勝利 自主性 持続可能 自発的 自由 思慮深さ  
情熱 自立 真実 親切 辛抱強さ 信頼 スキル ズルさ  
生産性 成果主義 正義 成功 精神 誠実 成熟 成長  
誓約 責任感 節制 説明責任 先見性 繊細 生命力  
善良さ 創造 想像力 組織 尊重 巧みさ 達成 楽しさ  
魂 多様性 探求 大胆 団結 地位 知恵 知識 知性  
秩序 チームワーク 忠誠心 注目 挑戦 直観力 調和  
つながり 強さ 徹底 伝統 透明性 洞察力 独創性 努力  
何もものを恐れず 人間的 忍耐 パフォーマンス バランス  
繁栄 控え目 品位 評価 不屈の精神 プロ意識 平和  
冒険 前向き 学び 満足 見通し 魅力 無欲 名誉  
猛烈さ 目的 優しさ 勇気 友情 有名 豊かさ 喜び  
リスク リーダーシップ 理解 理由 冷静 論理的

→見落とした単語があれば、余白に書いてみよう。

自分を表現する

クリエイティブな時間をつくりましょう。  
プログラミング、ガーデニング、演劇や絵など  
あなたの創造力を活かして、モノづくりに取り組む時間  
は、ウェルビーイングを向上させます。

どんな創作が好きですか？

インスピレーションが湧いたら、メモやスケッチを  
しましょう。そして、創作のための時間はあなたの脳に  
良い作用を及ぼす、と思い出しましょう。

あなたが好きな創作方法はどれ？



これだ！と思い当たるものはありますか？

# セルフケアの練習



元気が出ることを  
もっと探してみよう

## あなたの力の源を探す

あなたの元気が出る行動を思い浮かべ、実際にやってみましょう。以下にあげたアクティビティは、ソーシャルディスタンスなどのルールがあってもできるものです。

これらのアイデアを基に、あなたのセルフケアリストを作ってください。

日記やノートなど、目につきやすい所に書いておくと、ちょっとした元気がほしい時に役立ちますよ。

- 友だちと電話で話す
- お気に入りの料理を作る
- 新しいレシピを試す
- お気に入りのレストランに配達を頼む
- オンラインパーティを主催する
- ペットと遊ぶ
- ヨガ、太極拳などをして体を動かす

参考  
マシュー・マッキー、他著  
『THE DIALECTICAL  
BEHAVIOR THERAPY  
SKILLS WORKBOOK』

- ストレッチで体をほぐす
- アイスクリームを食べる
- 散歩する
- おもしろい動画を観る
- 寝る（昼寝でもいい）
- ネットでお気に入りの映画を観る
- 自転車に乗る
- 水泳をする
- ハイキングする
- ボードゲームで遊ぶ
- ソリティア（1人でできるゲーム）をする
- パズルをする
- お風呂に入る
- 物語や詩を書く
- チョコレートを食べる
- お気に入りの本やマンガを読む
- 博物館や美術館のオンラインツアーに参加する
- 祈る または、めいそう瞑想する
- 日記をつける

### 薬物・アルコールと、あなたの脳

セルフケアの活動を定期的に行うと、脳内のシナプスと呼ばれる神経結合がより強固になる。

大麻を含む薬物やアルコールを摂取すると、シナプス間の情報の流れが乱れて、記憶、注意、問題解決に悪影響を及ぼすため、健康な脳を作る苦勞が水の泡になってしまう。

（米国保健社会福祉省  
国立衛生研究所薬物  
乱用研究所・NIDA）



脳と薬物の関係をもっと調べてみよう。

# 優しい手と開いた心 ＝セルフ・コンパッション 基礎講座

※セルフ・コンパッションとは、ありのままの自分を受け入れて、自分を思いやることです。

## 友だちに示す思いやりをあなた自身に

セルフ・コンパッションは、人生の大変な時期を乗り越えるための最も重要なスキルです。作家であり教育者のレイチェル・シモンズさんは、セルフ・コンパッションの方法について研究しています。

レイチェルさんは、高校生の集会などに招かれると、まず、手を胸に当てるように言います。

「自分の優しい手の力と温もりを感じてみましょう。」  
あなたもやってみましょう。  
(手を置く場所は、ほほや腕でもよいでしょう)

このアクティビティに涙する高校生が多くいます。レイチェルさんは、「高校生たちは、人生の困難にぶつかった時、自分自身に優しさをもって向き合うという考えがなかったようですね」と話しています。

## このレッスンからの学び

もし、友だちが何かまずいことをしてしまった時、あなたはどのようになぐさめたり、励ましたりしますか？  
それと同じように、自分のことをいたわってください。

# 心の救急箱を作る

## 好きなものを集めた箱を作ろう

あなたの宝物を何個か集めて、落ちこんでいる時にすぐ取り出せるようにしておきましょう。

たとえば、好きな場所の写真やお土産、大好きな人からの手紙、お気に入りの小物、好きな言葉を書いたメモ、良い香りのする物など……。

これがあなたの心の救急箱になります。パソコンやスマホの中にもお気に入りの場所の写真や、元気がでる映画や歌を保存して、心の救急箱を作ってみるのもいいですね。

1

DON'T STOP ME NOW  
クイーン

2

DANCING QUEEN  
アバ

3

GOOD VIBRATIONS  
ビーチボーイズ

4

UPTOWN GIRL  
ビリー・ジョエル

5

EYE OF THE TIGER  
サバイバー

地球で最も  
ハッピーな曲  
ベスト10



オランダ人で  
脳神経科学者の  
ジェイコブ・  
ジョリジは、  
曲中のポジティブな  
言葉の数、テンポ、  
キーを測定する  
「気分をあげる  
指数」を作成して、  
この10曲を選び  
ました。  
あなたの気分が  
晴れる曲はどんな曲  
ですか？  
あなたのハッピー曲  
リストも作って  
みましょう。

知ってる？  
楽しい曲を聴くと、  
気分が良くなる  
神経物質が脳内に  
放出されるんだ。

6

I'M A BELIEVER  
モンキーズ

7

GIRLS JUST WANT  
TO HAVE FUN  
シンディ・ローパー

8

LIVIN' ON A PRAYER  
ボン・ジョヴィ

9

I WILL SURVIVE  
グロリア・ゲイナー

10

WALKING ON  
SUNSHINE  
カトリーナ&ウェーブス

# うれしいメールを保存する

そしてあなたもそんなメールを送る！

ほめてもらったり、感謝されたりした言葉やメールを保存しておきましょう。

インターネットのフォルダの中に保存してもいいし、印刷してどこかに取っておいてもいいでしょう。

ハガキや手紙も同じです。それらをためておいて、気分が落ちこんだ時に見るようにしましょう。

フロリダ州立大学の研究者は、ネガティブバイアス（不快なことに注目する傾向）に関する研究で、人は良いことに気づき、それを積み重ねることで力を得ることがわかりました。

自分をほめたり、感謝したりするメールを書くのもいいし、家族や友だちにそうしたメールや手紙を送ってみるのもいいでしょう。

日記帳を開き、自分にファンレターを書いてみよう。

# 取り残され不安からの解放

## オンラインの生活と実際の生活は違う

感染症が流行して自宅ですべてで過ごしたり、人と距離をとったりしている時に、SNSで友人や仲間の書き込みを目にすると、自分だけが取り残されたと感じたり、周囲に着いていけないと感じて、不安や焦りが起こりやすいものです。アメリカ、カナダ、イギリスの大学生を対象にした調査によると、自分は完璧主義であると答えた学生は、1989年の時と比べて33%も増加しました。

英国バース大学モチベーションと健康行動変化センター研究員のトーマス・クランは、ミレニアル世代（1980年前後～2005年頃にかけて生まれた世代）は、自分たちは完璧でいなくてはならないというプレッシャーを感じていると発表しました。その要因の一つにはSNSで自分と他者を比べるという現象があるようです。私たちは誰一人として、SNSに免疫めんえきを持っていません。

まず、この公式を覚えることから初めてみましょう。

「オンラインの生活≠リアルな生活」

実際の生活は、オンラインより素晴らしいものですが、同時に複雑で、色々な問題も抱えています。このことは、あなたが毎回SNSを使う時に覚えておくとよいでしょう。

どんな時、あなたは知らない人と自分を比べるでしょうか。

実は、これは誰にでも起こることなのです！自分と他者と比べていることに気づいた時、「完璧でないといけない」という考えをいったん捨てましょう。

あなた自身に笑いかけ、優しくしてあげてくれることを、どうか忘れないでください。

# 自分に優しくする練習

自分や周りの人の幸せを願う



不思議なことに、自分に優しくするには練習が必要なのです。世界中の人が使っているテクニックをあなたに教えましょう。

→まず、静かに過ごす時間を数分間つくります。

そして、心地よく座れる場所を見つめます。

→その場所に座り、自分の呼吸に注目して、吸う・吐くのリズムを感じてください。

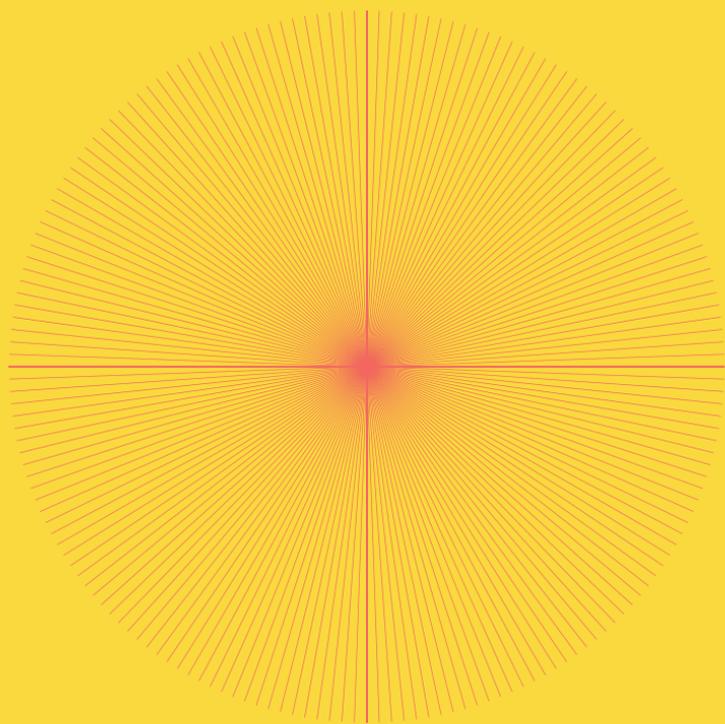
→その時、あなたの小さな願いを繰り返し唱えます。

指導者のシャロン・サルツバーグは、初めは、「平和で、幸せでいられますように」と唱えることを勧めています。もちろん、別の言葉でもいいですよ。

1日の中で数分でもこのアクティビティを行うと、日常の楽しさや感謝の心、生きる希望が高まると研究が証明しています。

最初は落ち着かないかもしれませんが、だんだん慣れてくるでしょう。

 自分に優しくする方法をもっと発見しよう。



## 輝き

私たち、このウェルビーイングヒント集を作っているチームは、あえてあなたに自分の良いところを見つけ、受け入れてほしいと願っています。あえて、と言ったのは、人は自分の長所や際立った資質になかなか気づけないからです。

脳は、脅威きょういに対して反応しやすいため、ネガティブな情報の方に強く注意をむけるようにできているのです。

ですから、あえて私たちはポジティブ（肯定的）こうていてきな評価や賞賛しょうざんを受け入れようとする必要があります。

太陽の光を浴びるように、優しい言葉も浴びましょう。

ほめてもらった時は、「そんなことないです」なんて言わず、「ありがとうございます！」と喜びましょう！

# 第3章

## つながる



ちょっと注意して、  
あなたの周りの  
つながりを見つけ  
ましょう。



喜びは、  
分け合うと  
**倍になり、**  
悲しみは、  
分け合うと  
**半分になる。**

スウェーデンのことわざ



## 私たちは皆、 つながりから 得るものがある

つながりをもつこと、それがウェルビーイングのカギであることはまちがいないでしょう。

友だちや仲間やたまり場は、全てGoogleやFacebookができる前から存在していました。

私たちは今、多くの他者とつながっているようで、実際はどうなのでしょう。SNSやオンラインゲーム、スマホのメッセージやチャットの中でのつながりは楽しい一方、誤解や行き違いで悩む時もありますよね。

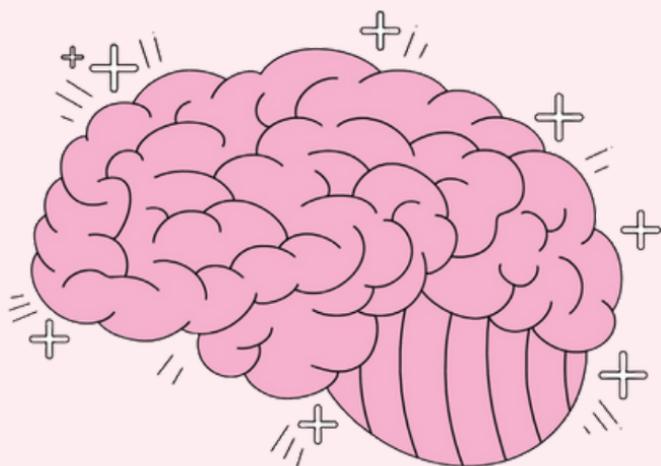
私たちは皆、他者とのつながりを求めています。

元気が充電されている時もあれば、充電が必要、つまり、つながりをより必要としている時もあります。

毎日誰かと交流したり、他者に助けの手をさしのべたり、優しい言葉をかけることで、ウェルビーイングが促進されると科学で証明されています。

つながりを見つけることが難しい時でも、つながっていると実感する方法をいっしょに見つけていきましょう。ソーシャルディスタンスがあるからといって、つながりをもてないというわけではないのです。

## つながりをもった時 脳はどうなる？



### ホントのこと 1

実際につながらなくても、  
つながりについて考える  
だけで神経伝達物質が  
放出される。

### ホントのこと 3

どんな形でも愛情でつながる  
ことは脳の成長に役立つと、  
脳の画像検査で証明された。

### ホントのこと 2

人とのつながりを感じる  
ことで、ストレス  
ホルモンである  
「コルチゾール」が  
減少する。

### ホントのこと 4

つながりをもつと、愛情  
ホルモン「オキシトシン」が  
増加する。

全てのことを1人で行う必要はない。  
私たちは皆、つながりをもって生きる  
運命なのだから。

ブレナー・ブラウン (アメリカの学者)

ヴィヴェック・H・マーシー医師は、人間の健康に  
害のあるものが何かを発信する元米国外科長です。

「私が今まで見てきた病気で最も多かったのは、  
心臓病や糖尿病ではありません。それは『孤独』  
です。」

マーシー医師は、『米ハーバードビジネスレビュー  
誌』に孤独がもつリスクを次のように話しました。

- ・ 孤独は、しんけつかんけいしっかん 心血管系疾患、にんちしょう 認知症、うつ病、  
不安神経症のリスクを高くする。  
※心血管系疾患とは、心臓や血管などの循環器に関する病気
- ・ 孤独は、高いレベルの炎症、ひいては血管の損傷  
を引き起こす可能性がある。
- ・ 孤独は、かんせつしっかん 糖尿病、関節疾患、肥満リスクの増加に  
つながる。

これはあくまで警告です。同時にマーシー医師は、  
「私たちはつながりをもつことで、互いに『葉』の  
ような存在になれる」とも言います。

大丈夫。私たちは皆、自分自身と他者とのつながり  
を感じることができます。そして、つながりをより  
強く感じられる簡単な方法もあるのです。

その方法については、次のページへ…。

# バーチャル ビレッジの 探検

## 居場所を見つける

タンザニアのマラ地域の言葉  
「オムワナ・ニ・ワ・ボン」  
とは、村のコミュニティ全体が  
子どもに対して責任をもつとい  
う意味です。

つまり、子どもたちが育つため  
には、「村の協力が必要！」  
ということ。

これからの数ページは、あなた  
自身の世界、友だち、家族、コ  
ミュニティとのつながりについ  
て考えられるようにしました。

大切なつながりについてふり返  
ってみてください。この世界に  
はつながりがあふれています。

あなたが今までに作ったつなが  
りを、深く見ていきましょう。

さあ、ノートを出して、  
あなたの周りのつながりを  
書き出していきます。

## 友だちと家族

家族一血のつながっている人と  
いない人

信頼できる人

友だち・大切なグループ

お気に入りの動物・ペット

## 場所

住んだことのある国

よく知っている町

訪問したことがある国/  
これから訪問したい国

お気に入りの場所

## 学校

通った学校

今までに学んだこと

好きな先生・尊敬する先生

知り合った友だち

## オンライン

オンライン上のお気に入りの場所

フォローしている人

## クラブ・趣味・チーム

所属している（いた）チームやクラブ/  
応援している（いた）チームやクラブ

コーチやチームメイトたち

つながりを感じられる場所

趣味について語り合う人や場所

## 仕事・活動・ ボランティア

これまでに行った仕事や活動、  
ボランティア

それを通じて出会った人たち

将来やりたい活動や  
プロジェクト

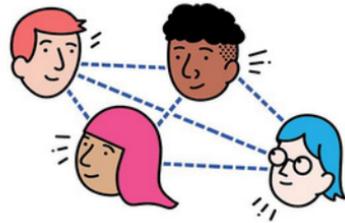
## 宗教と精神性 （スピリチュアリティ）

精神的な支えとなる宗教、教会や  
寺など、団体、スピリチュアルな  
活動

そこで知り合った友だちや  
コミュニティ、グループ

私たちは皆つながって  
いるのです。私たちは、  
同じ分子からできて  
いるのですから。

エレン・ディジェネレス  
（アメリカのテレビ番組司会者）



このリストは、あくまであなた  
のためのものです。

つながりを全て<sup>もうら</sup>網羅しなくても  
大丈夫。

あなたは、しばらく思い出して  
いなかった人の名前が出てきて  
複雑な気分になったかもしれま  
せん。でも、リストから、人、  
場所、体験とつながる方法が見  
つかるかもしれませんよ。

# あなたのコーナー

## 私の味方になってくれる人

P.36であなたのつながりのリストを作りました。そこに、下の投げかけからヒントを得て追加できる人がいるかもしれません。あなたの味方になる人です。

下に挙げたのは、「アメリカメンタルヘルス協会」によるおすすめの方法を、私たちが少し変えて、あなたの味方を発見しやすいようにしました。理解しやすいようにあなたの言葉に変えてもいいですよ。

では、次の項目に沿ってあなたの味方をピックアップしてみてください。

---

\* いっしょにいて安心できる人：

---

\* いつでも何でも話せる人：

---

\* 問題を解決するのを手助けしてくれる人：

---

\* 大切にされていると感じられる人：

---

\* 悩みをいっしょに真剣に考えてくれる人：

---



すべての項目は埋まらないかもしれませんが。それでもいいのです。

時間をかけてあなたの味方のチームを作っていきましょう。

他人に対する態度で、最も基本的で強力な方法は、『聴く』ことです。ただ聴くのです。互いにとって最も大切なことは、注意力なのです。愛のある沈黙<sup>ちんもく</sup>は、甘い優しい言葉よりも心を癒<sup>いや</sup>し、人とつながる力があるものなのです。

レイチェル・ナオミ・リーメン  
(アメリカの小児科医)

このページを読みながら、あなたが元気を出したい時、笑いたい時、頼りになる人を思い浮かべてみてください。

他人を助ける機会は誰にとっても「ギフト」です。つまり、贈り物なのです。え？と意外に思うかもしれませんが本当です。

だから、あなたが誰かに助けを求めることは、相手にとっては「ギフト」なのです。友情、人間関係、そしてコミュニティは、「ギフト」を基にした相互関係の上に築かれているのです。

#### おまけのアクティビティ

自分を支えてくれる人がいるように、自分が応援した人はいませんか？これまであなたが応援したり、助けたりした人の名前を書きとめてみましょう。

→あなたが応援している、またはもっと応援したい人は、誰？

#### 助けを求める方法

どうやって助けてもらったらいいいかわからない？

電話で悩みを相談する方法があります。

「チャイルドライン」や「いのちの電話」といった電話相談では、子どもだけでなく、おとなにも役立つアドバイスをしています。

まず、「〇〇についての情報が欲しいのですが、どこに行けばいいか教えてください」と聞いてみましょう。

もう少し読んで、話し方や聴き方の方法を学んでいきましょう。

もし、命の危険を感じるような危機的な状況に置かれている場合は、ためらうことなく110番か119番に電話してください。

## 笑顔に理由はいらぬい



「喜びが笑顔の源となることもあるが、あなたの笑顔が喜びの源となることもある」 テイク・ナット・ハーンのこの言葉は、科学的な事実です。

「笑顔の筋肉」を動かすと、エンドルフィンが放出されます。信じられなかったら、笑顔になって自分で確かめてみましょう。そして、周囲の反応も見てみて！

これホント！  
笑顔は伝染する！

自宅でやってみよう  
歯を磨く時、鏡に向かってにっこり笑ってみよう。朝の習慣として、まず笑顔！

そんな気分じゃないって？  
問題ありません、大丈夫。そんな時もあります。私たちも皆、経験済みです。



あなたの笑顔は  
万金に値する。  
そして、  
あなたが望むように  
使える。

---

リン・マニエル・ミランダ  
(アメリカの作曲家・歌手)

## つながりを大切にする

次に進む前に、P.59に戻って居場所を作るアクティビティをふり返ってみましょう。あなたのあげた名前や場所を思い浮かべながら、次の質問の答えを考えてみましょう。

音信不通になっている人はいますか？ おそらく、何人もいるかもしれません。なぜその人を思い出したのか、思い当たることはありますか？ その中の、誰に連絡を取りたいですか？

リストの中に謝罪を申し出たり、相手を許してあげることで、関係を修復したり強めたりできそうな人はいますか？  
感謝を伝えたい人はいますか？

自分もっている関係性を見つめる準備はできましたか？  
あなたのつながり探して、思いついた名前と場所をもう一度チェックしてみてください。このページの質問が、誰に当てはまるか、またどのように当てはまるか考えてみてください。

## ルーツを探る

リストの中に、もっとよく知りたい人はいますか？  
いたとしたら、どの人に声をかけたいですか？  
インタビュー形式で、その人に色々なことを聞いてみてもいいかもしれませんね。

もし、その人にインタビューするとしたら何を聞きたいですか？  
あなたが知りたいと思うことを思い浮かべてみてください。

トライのためのリスト

- 相手の話に耳を傾けよう。  
聴くだけで強力な力となる。
- 社会によい変化を与えている人たちに感謝しよう
- しばらく連絡を取っていない人にあいさつしよう
- 知り合いのお年寄りに電話をかけてみよう
- スーパーマーケットで、食糧を並べ、そろえてくれている人たちに感謝しよう
- 日常的に当たり前と思っている仕事をしている人たちに感謝をしよう
- 他にも感謝する人がいないか探してみよう
- 医療従事者や、私たちの生活に密着しているような仕事をしている人々に、感謝の手紙やSNSでメッセージを発信してみよう

# 会話の始め方・深め方

## 会話のための12の質問

20年前、ニューヨーク州立大学のアーサー・アロン教授は、実験的に「ふたりの人間に親密さを生み出す36の質問」を考案しました。

世間話とは違って、人間関係を築くためにデザインされた質問内容で、心を広げるような率直な質問集となっています。数年前、この「36の質問」が日常生活でも使えるとして、アメリカのニューヨークタイムズ誌で取り上げられて有名になりました。

「Aron and 36 Questions」で検索すると、全リストと多くの用法が出てきますよ。

私たちはこの36の質問を参考にして、会話のきっかけになりそうな、質問リストを作りました。それが「12の質問」です。

まず、12の質問を短冊に書いて、ビンの中に入れ、それをテーブルの真ん中に置きます。その場の雰囲気に合わせて、（時にはそうでない時もありますが）、質問を取り出して、その返答を聞きながらテーブルを回ります。

ここにある質問は、あなた自身のインスピレーションをさらに高めることでしょう。

- 
- 1 世界中から選べるとしたら、だれを夕食に招待したいですか？
- 
- 2 あなたはどのように世界を変えたいですか？
- 
- 3 あなたにとって完璧かんぺきな日とはどんな日ですか？
- 
- 4 あなたは誰に、そして、何に対して最も感謝していますか？
- 
- 5 あなたが明日、目覚めた時に何か一つ資質や能力を得ているとしたら、何がいいですか？
- 
- 6 もし、水晶すいしゅうがあなたの将来を教えてくれるとしたら何を知りたいですか？
- 
- 7 あなたは、長い間、何をすることを夢見てきましたか？なぜそれをしないのですか？
- 
- 8 あなたの人生で一番の達成感を感じるのとはどんなことですか？
- 
- 9 友だちとの間で、最も大切にしているのはどんなことですか？
- 
- 10 あなたが最も大切にしている記憶はどんなことですか？
- 
- 11 あなたにとって、はずかしかった瞬間を教えてください。
- 
- 12 最後に泣いたのはいつですか？

# ただ聞くのではなく、 深く聴く

## 人を理解する一番よい方法は、聴くこと

日常会話の多くがオンラインでされる現在では、会話に集中することが難しくなっています。そこで、あなたがしっかり聴いていることを示すために、言葉以外に笑顔やうなずきなどで気持ちを表すことを意識しましょう。

相手をもっと話したい雰囲気の際は、はい／いいえで会話が終わらないように、自由に質問をして、より深く聴くことを意識しましょう。

メッセージ：マシュー・マッケイ&マーサ・デービス&パトリック・ファニング著の『コミュニケーションスキル』では、次ページにある「話を聞くための12の障害」が紹介されています。

次に誰かと会話をする時、あなたがよくやることに注意してみましょう。どこか別のところに注意がいつてしまう時には、さりげなく会話に注意を戻せるかどうかやってみて。

### 心のこもった会話の練習＊

まず、話す前に自分に3つのことを問いかけてみましょう。

- 話す内容は本当のことか？
- それは必要な話なのか？
- それは思いやりのある内容か？

＊SNSやメッセージを使う時にも、この3つを確認するとよいでしょう。

## ちゃんと聴けない12の要因

1

### 比較する

話している内容を何かと比較しているとしっかり聴けない。

2

### 心を読む

会話の裏の意味を探っていると、聴くことに集中できない。

3

### 準備している

次に言うことを考えていると、それに気を取られる。

4

### ガードする

自分の感情が危険にさらされないことばかりに注意が行く。

5

### 判断する

これは会話でよく起こることだが、聞き手が話を「白だ、黒だ」と判断してしまうと、話は続かない。

6

### ぼうっとする

半分しか話を聞いていないと、突然、個人的な感情が出てしまうことがある。

7

### 識別する

何でもかんでも、自分の経験と照らし合わせて考えてしまう。

8

### アドバイスする

話をちゃんと聞かずにアドバイスを始めてしまう。

9

### 攻撃する

話を最後まで聞かずに意見を言ったり、討論したりする。

10

### 正しくあろうとする

まちがいを避けることだけに集中してしまう。

11

### 脱線する

会話中に突然話題を変える。

12

### なだめる

好かれたいという理由で、相手の話に全て賛成する。



「ファブする」って？

実際のつながりよりもオンライン上での交流を重要視することを表す新しい言葉が作られました。

Phone（電話） + snub（冷たく扱う）  
= Phub（ファブする）  
つまり、「冷たくあしらう」という意味です。

面と向かって話をしているとき、SNSやEメールに集中するのは相手に失礼だということを、研究して証明する必要はありませんよね。

自分の注意をどこに向けるのか、意識して判断してください。

# 電源を切る・ 入れる

## 電源を切って、感じてみる

スマホを持ち歩いているからといって、いつもすぐに返信しなくてはいけないわけではありません。

- アプリのお知らせをオフにしてみましょう。
- スマホをチェックし過ぎないように、メールを見ない時は自動返信機能を使いましょう。
- 必要な人からだけメッセージを受け取れるような設定にして、お知らせ機能をオフにしましょう。

## ルールをつくろう

アート&ヒーリング財団のプロジェクト「孤独ではない」は、SNSのマニュアル（使い方）を自分で作成することを勧めています。

- あなた自身のSNS使用プランを立ててみましょう。
- そのプランの中に友だちとの電話時間も忘れずに入れましょう。

もう少し詳しく知りたければ、@FTCJをフォローしてください。

## 知ってる？

ヒトは社会にいる様々な人とつながりを持たずには生きていけない。

でも、ちゃんとつながりを持っているだろうか。

シカゴの通勤者を対象としたある研究では、見知らぬ人とのちょっとした会話や交流が、ウェルビーイングに良い影響を与えることが明らかにされている。

でも、私たちの多くは座席でスマホの画面を眺めて静かに過ごすことを好む。



テクノロジーを有効活用する方法を探ってみよう！

あなたの内なる力を  
発揮する時



# 第4章 内なる力を 引き出そう

第4章：内なる力を引き出そう

心から信じてみよう：私ならできる！



クリオ・ウェイド  
（アメリカの芸術家、  
詩人、作家）

### 内なる力を引き出そう

このヒント集の初めに伝えたこと  
「あなた = 大切な存在」  
まずは、自分を認めることから  
始めましょうと伝えたことを  
覚えていますか？

ここでもう一つ知っておいて  
ほしいことがあります。

あなたには

=

思いやりと

+

困難から回復する  
力がある

「思いやり」と「困難から回復する力」は、感謝、共感、利他主義（自分より他人の幸せや利益を優先する考え）とともに、あなたのウェルビーイングを促進して維持する内なる力「スーパーパワー」になります。

この章では、あなたが大変な状況に陥った時でも、これらの力を引き出せるように、力を強化し、共有する方法を見ていきます。

自分の中にあるスーパーパワーを引き出せる方法を知っていれば、他人の中にあるパワーも見出すことができるようになります。自分自身や他の人の良いところを見つける能力は、人生でとても役立つスキルです。

また、他人の立場に立って考えるノウハウや能力も同じです。こういったノウハウがあれば、世界はもっとやさしい場所になるはずですよ。

# 感謝する

下の空欄に言葉を入れて、文章を完成させよう。

今日、私は

---

---

---

に感謝します。

この文章を1日の最初や最後に考えてみましょう。  
あなたが日記をつけているなら、自分に問いかける1文として取り入れましょう。感謝の力を科学的に研究している世界的第一人者ロバート・エモンズ博士の言葉を紹介します。

エモンズ博士が、8～80歳までの1,000人以上を調査したところ、感謝の心を持ち、それを表すことで、免疫力があがったり、気持ちが前向きになったり、良く眠れるようになったり、自発的に動いたりすることにつながることがわかりました。

毎朝起きてすぐ、または毎晩寝る前に少しの時間をつくって、何かに、または誰かに感謝することを習慣にしましょう。その習慣が、のちに自分自身を感謝することになりますよ！

たとえば、日記に、感謝をしていることを5つ書き出してみましょう。この習慣は、コロナ禍<sup>か</sup>が落ち着いた後でも、感謝のリストとして見返すことで役に立つでしょう。

## たくさんの感謝

A.Jジェイコブズは、毎朝コーヒーが飲めることにとても感謝をしていると言います。ベストセラー作家であるジェイコブズは、コーヒーが大好きなので、コーヒーを作る全ての人々に感謝をすると決めたそうです。すると、感謝を伝えたい人は、何百人、何千人にのぼることがわかり、「私たちの多くは、感謝をし過ぎるよりも、感謝が足りないことが多いようです。」と著書「Thanks a Thousand: A Gratitude Journey」で語っています。

さあ、小さなことにも気づいて祝福してみましょう！ジェイコブズは、小さいことから始めたらよいと提案しています。「感謝をすることを心がけると、習慣になります。」

## 感謝を表現する (スマホのメッセージでもOK)

ぜひとも、あなたに家でやってほしい実験があります。2分間で、Eメール、SNS、ダイレクトメッセージなどを使って、知っている誰か一人に感謝を伝えてみましょう。

「この方法はとてもシンプルです」と、ポジティブ心理学の専門家ショーン・アコーは言います。社会とのつながりは長期的な幸福をもたらします。ショーンによると、「感謝の言葉の送り手は、送るたびに幸せを感じる」という研究結果が出ているそうです。電話で感謝の気持ちを伝えることも、もちろん同じ効果があります！

やってみよう

A.] ジェイコブズも、感謝することを寝る前の習慣にしている。

「羊を数える代わりに、私は自分が感謝していることを数えるんだ。

コツがあるよ。

アルファベット順で数えるんだ。例えば、

私の息子が週末に作ってくれたリンゴ (Apple)の

パンケーキに感謝し、

次にBに移る。感謝することは大きくても小さくてもいいんだ。

私はいつもZにたどり

着かず、FかGのあたりで眠りについてしまうんだけどね。」

あなたも、50音順でこのアクティビティに挑戦して、感謝の習慣を寝る前に取り入れてみよう。



幸福感が、  
感謝につながるのではない。  
感謝が、  
幸福感につながるのだ。

---

デイビッド・ステンドルラスト  
(ベネディクト会の修道士)

## 思いやりと共感力



### 「元気ですか？」は二度きいてみる

コメディアンジュリエット・バートンは、「元気です」は本当の意味を伴わない言葉だと言います。「大丈夫」も同じです。本当の気持ちを表現する言葉は、他にもたくさんあります。例えば、「すごく気分がいい」「うきうきしている」「信じられないくらい幸せ」「満ち足りている」「わくわくしている」「目まぐるしい」「忙しい」「うれしい」「楽しい」「怖い」「苦しい」「悲しい」「イライラする」「不安でいっぱい」「落ち込んでいる」「心配」「びっくり!」「ひとりぼっち」「さびしい」などなど。

もしあなたが「元気?」と聞いて、相手が「元気です」と答えたら、もう一度きいてみましょう。先が見えない時期に、不安で、苦しんでいるかもしれない人には、思いやりと共感をもつことが特に大切です。

「The Time to Change (変える時が来た)」というイギリスで行われた運動は、友だちが「大丈夫、ありがとう」と言った時でも、もう少し深く質問をするためのいくつかの方法を提供しています。もちろん、あなたの言葉で質問してOKです。

「本当に大丈夫?」

短くてシンプルだけど、とても効果的な質問。

「よかった、私の連絡先知っているよね? 必要な時は連絡して」

「調子はどう?」

何気ない質問でも、あなたが相手に関心があることを示せる。

「最近、何にハマっているの?」

日常的なおしゃべりは、相手を突き放さずにすむ。

「それは良かった。実は、私はあまり調子が良くないんだ。」

逆に、あなたが抱えている問題を話してもよい。



メンタルヘルスに関する正しい知識と理解や言葉の力についてもっと知ろう。

## 世界に願いを届けよう

これまでに「自分にやさしくする練習」について伝えました。

それには練習が必要だということも！  
自分にやさしくするテクニックをベースにすれば、あなたの視点を「自分」から「私たち」に変えていくことができるでしょう。

「自分にやさしくする練習」の基本ステップ：

→静かに座れる場所を見つける。

→呼吸に意識を集中させる。

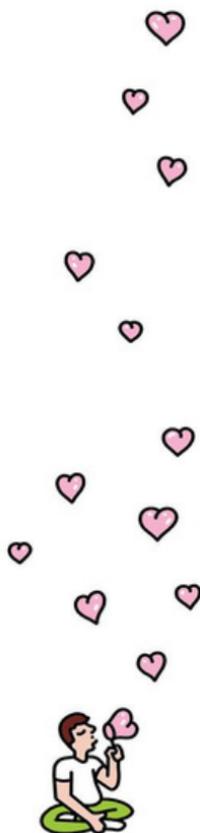
→1、2分したら、あなたの好きな人、もしくはつらい思いをしている人を思い浮かべる。(同じ人かもしれません)

→そして、息を吐くたび、その息に良い願いを込めて、その人に向かって吐いてみる。

「〇〇さんが平和で幸せでありますように」と言うのもよいでしょう。

「私が平和で幸せでありますように」と、自分自身に願いを送ってもいいでしょう。あなたの好きな言葉でよいのです。

最初は少し奇妙な感じがあるかもしれませんが、だんだん慣れていくはずですよ。



## 何を願ったらよいか分からない時

人生は先が見えないもの。未知の世界にすると、期待、心配、不安などの感情が湧き上がったり、時にはそれらの感情が一気に押し寄せてきたりします。

調査によると、そういった時にどのような対応をするか、私たちにはそれぞれ特徴があるそうです。あなたは逆境に立ち向かうために、どのような工夫をしていますか？

紙に書いてみると、次回使える方法がつかめるかもしれません。

- 
- 1 あなたが前回苦勞したことを思い出してみる。  
それはどんな経験だった？

---

  - 2 それを乗り越えるために協力してくれた人は誰？

---

  - 3 それを乗り越えるのに役立つものは何？

忘れないで：あなたならできる！

この本には、あなたが人生で壁にぶつかった時に助けとなるヒントがたくさん紹介されています。でも、何から始めればいいのかわからないなら、第1章「私の取扱説明書」(P.17～37)に戻って、さらに「小さな積み重ねが大きな変化を生みます」(P.12)を読んでくださいね。

全体を見るようにしよう。  
何が起ったにせよ、  
あなたの人生という  
長い本の中の、  
たった一章に過ぎないの  
だから。  
リック・ハンソン博士  
（アメリカの神経心理  
学者）

つらいことがあったら、  
自分に優しくする

何か起きて大変な状況に  
なると感じたら、基本に  
立ち返ろう。

よく眠る。

よく食べる。

水分補給をする。

体を動かす。

友だちや大切な人と過ごす。

外に出かける！

スマホから離れる。

好きなことでリラックス。

困っている人を助ける。

感謝する。

## レジリエンス （回復しようとする力 とプロセス）

レジリエンスは、回復への  
道のりが大切。周囲の人々の  
存在も大切。

カナダのダルハウジー大学のマイケル・  
アンガー博士は、私たちが大きなストレスや  
逆境に直面したときに、生き延びることが  
できるのはなぜかを解明するため、世界中を  
旅して色々な人に話を聞いてきました。

レジリエンスとは、ウェルビーイングを  
実現するために、私たちが持っている  
内なる力や、周りにある資源を利用する  
過程のことです。つらく大変な時は、勇気、  
自分へのいたわり、感謝など、自分もつ力  
だけではなく、自分の外側、つまり、私たち  
の周りの人々を頼ることが大切なのです。

つながりをもつことや、仲間や居場所、コミ  
ュニティの中にレジリエンスはあり、それこ  
そが私たちがずっと探求してきたものです。

あなたが誰かを助ける方法を見つけようと  
することも、レジリエンスを強めるのです。

## イイものを取り入れるため、 脳をトレーニングしよう

脳はすばらしい。

昔、洞窟に住んでいた古代人が、サーベルタイガーや巨大なワニを回避するために発達したと言われている脳の回路も、ヒトのユニークな機能の一つです。ヒトはポジティブな情報よりも、ネガティブな情報に注目する傾向にあり、記憶にも残りやすい性質を持っているそうです。

その機能は「ネガティビティ・バイアス」と呼ばれていて、心理学者のリック・ハンソン博士によると、脳のネガティブな体験をマジックテープ（くっつきやすい）、ポジティブな体験をテフロン（熱しやすくさめやすい）とたとえています。

けれど、これまで学んできたように、私たちは脳をきたえることができます。意図的に時間をかけ、ポジティブなデキゴトを記憶や経験に変えることで、世の中の良い所を探すよう脳へおしえこむことができるのです。ハンソン博士は、「いいとこどり」と呼ばれるテクニックを提唱<sup>ていしょう</sup>しています。仕組みは右のとおりです。

# 1

最近起きた良いことを  
思い浮かべる。

# 2

その時感じた良い感情  
（ポジティブな気持ち）を  
思い出す。

# 3

その感情を深く感じる  
ようにし、体のどこで  
感じているのか意識する。

脳内の神経がつながるまで  
20秒～30秒待ってみよう！

# 4

これを1日に5回から  
6回実践する。

## 逆境を乗り越える

悲しみを乗り越えるのに、正解も不正解もありません。逆境を乗り越えるための決まったやり方はありません。でも、助けがあれば楽になることでしょう。そこで、苦しみを乗り越える方法を見出した3人の女性の例を紹介します。

### 1/ シェリル・サンドバーグ

#### 悲しみ、喪失感、選択肢B

夫を亡くしてまもない頃、シェリル・サンドバーグはFacebookに生々しい投稿をしました。

「私は今、孤独に屈して、呼吸や思考を妨げるような無気力感に負けてしまうこともできる。でも、この喪失感から意味を見出すこともできる」。

シェリルは、同じように苦しむ他者の助けとなるようにという願いを込めて、苦しみながら得たレジリエンス（回復しようとする力）に関する教訓を共有し、次のように書きました。

「私は、夫デーブの死をなかったことにはできません。でも、もしかしたら、そこから意味を見つけ、そこから良い気づきを見つけることができるかもしれません」。

何百万人もの人々が投稿に感銘を受け、これがきっかけで、シェリルは「オプションB」という、つらい体験に直面した人たちを支援する団体を立ち上げ、ベストセラーになる本を出版しました。





私を成功したかどうかで  
評価しないでください。  
何回倒れても  
そこから起き上がった  
という経験を見て  
評価してください。

何と声をかけてよいか

分からない時には

シェリル・サンドバーグは、人は深い悲しみの中にいると、日常のお決まりの質問にどう答えて良いかわからなくなるがあると語っている。

知り合いが苦しんでいる時、その大変さを受けとめる方法として、その人に「元気ですか?」と聞く代わりに（悩んでいる人にこの質問はつらいですよ?）、「今日の気分はどう?」と聞いてみることを勧めている。

シェリルによると、これは「あなたが苦しんでいるのは知っています」という意味の略語になるとのこと。痛みや喪失感、悲しみを認識することは、共感へのカギとなるそうだ。

## 2/ アニー・バートレット

### 利他主義、逆境、そして汚名との闘い

私たち「ウェルビーイング推進チーム」の友人のアニーは、自分のことを「ビジュアルアーティストでフォークダンサーで、柔術家でもありフェミニスト（女性への不平等に対して活動する人）です」と説明していました。特に晩年は社会活動家として熱心に声を上げていました。

人前で話すのが大好きな10代の彼女は、黄色いナップサックを背負い、満面の笑みでステージに登場しました。そこから点滴のチューブを出し、バッグの中の2台のポンプから抗生物質を摂取していたことは、観客には見えないようになっていました。

「のうほうせい、せんいしやう囊胞性線維症」と呼ばれる病気と、それにたたか対する偏見と闘っていたのです。

カナダのジャスティン・トルドー首相は、「病気と闘う人たちには、病気だけではなく病気以上の様々な人生があると、アニーが私たちに教えてくれました」と、2018年、彼女が亡くなった数日後に発言しました。

「私はこの病気のことについて肯定的なことを言うつもりはありません。」と語っていたアニーは、その後こう言いました。「でも今は、絶望的な状況からでも、良いことを生み出せると思っています。」

アニーのお母さんは、人を助けることがアニー自身の助けになったと話しています。

### 3/エマ・ゴンザレス

## あなたのやり方で困難と向き合えばいい

エマ・ゴンザレスは、アメリカ・フロリダ州パークランドにあるマージョリー・ストーンマン・ダグラス高校で起きた銃乱射事件の生存者の一人です。

勇敢な彼女は、他の生き残った生徒たちと「命のための行進」という団体を創設しました。この団体は、何十万人もの若者を励まし、より安全な学校とコミュニティのためにワシントンとアメリカ全土で抗議行動を起こしました。また、若者が選挙に投票することの大切さについても活動の中で訴えています。

事件の被害者でありながらどうやって自分を大切にしているのか、と聞かれたエマは、「Netflixのコメディに救いを見出している」と、観衆に向けて話しました。

また、ニューヨークタイムズ（アメリカの新聞社）への寄稿文では、「たくさん泣いてもいい」と述べています。

「泣くことは健康的だし、気分が良くなるし、なんでみんなが泣くことに否定的なのかわからない。もしかしてうるさいから？でも、泣くことはコミュニケーションのようなもので、コミュニケーションは大切ですよ。コミュニケーションを取らないと、この状況から抜け出すことはできないと思います。」

柔よく剛を制す  
(じゅうよくごうを  
せいす)

日本のことわざ

「柔軟性のあるものが、そのしなやかさによって、かえって剛強なものを負かすことができる」という意味。

あなたの周りにいる人たちとレジリエンスを高める方法

- 1 与え、受け取る：積極的に交流し、強い絆へと人間関係を育もうきずな はぐく
- 2 ちがいを喜び合おう
- 3 希望的、楽観的な視点で接しよう
- 4 自分の感情を意識して、その感情を伝えよう
- 5 まちがいを訂正するチャンスは誰にでもあることを共有しよう
- 6 助けを求めよう
- 7 いっしょに笑おう
- 8 新しいことに挑戦しようとしている人がいたら、すぐには成功しないかもしれないけれど（すぐに成功する人ってどれだけいる?!）応援しようちょうせん
- 9 自分が所属するグループと、そこにいる仲間に、心を配ろう
- 10 日課にっかにしていることを応援しよう
- 11 話しづらいことも話せるような安心した空間づくりをしよう
- 12 必要な時はしっかり休もう
- 13 他の人にも休んだり、リラックスしたりすることを勧めようすす
- 14 困難を乗り越える方法について話してみよう
- 15 長所をほめよう
- 16 心を開き、まずは受けとめて、判断はしない
- 17 不当な扱いを受けている人のために立ち上がろう
- 18 あなたが必要な時には、他の人にも立ち上がってもらおう

## 失敗から自分を定義しない



2009年バラク・オバマ氏はアメリカ大統領就任時に、バージニア州アーリントンにあるウェイク・フィールド高校を訪れ、失敗から得られる力強い学びについて話しました。

彼の発言のほんの一部を紹介しましょう。どの年代にも当てはまる普遍的なアドバイスです。

「テレビを見ていると、努力しなくてもお金持ちになれる、成功するにはラップやバスケットボールやリアリティ番組のスターになるしかないと思ってしまうことがありますよね。でも、そのどれにもなれない可能性が高いんです。

実際、成功するのは大変なことです。

勉強する全ての科目を好きになれるわけではありません。どの先生とも気が合うとは限りません。全ての宿題が、今この瞬間のあなたの生活と、完全に関連しているとは限りません。

そして、初めて挑戦した時に、全てがうまく行くとはいりません。それでいいのです。

世界で最も成功している人は、最も多くの失敗をしています。

ハリー・ポッターを書いたJ・K・ローリングは、最初のハリー・ポッターを出版するまでに12回もボツにされたそうです。

マイケル・ジョーダンは、高校のバスケットボールチームから切られました。彼はキャリアの中で何百試合も負け、何千本ものシュートを失敗しました。けれどジョーダンは、『私は人生で何度も何度も失敗してきた。そして、だからこそ私は成功したのです。』と話しています。

これらの人々が成功したのは、失敗が自分を決めるのではない、失敗からは学ぶことがあると理解していたからです。失敗から、次はどうすればいいか教えてもらうのです。」



世界で最も成功した人は、  
最も多くの失敗を  
経験した人である。

バラク・オバマ  
(元アメリカ大統領)

## レジリエンスを 鍛えよう

※レジリエンスとは回復しようとする力とプロセスのこと。

私たちは皆、こんな言葉を耳にしたことがあるはず。「自分が愛してやまないことを仕事にしないで、そうすれば人生の中で1日たりとも働かされているなんて感じない。」でもこの言葉の意味を本当に知っているラッキーな人はあまりいません。

実際、仕事というのは楽しいことばかりではないからです。働かざる者食うべからず、という言葉があるように。ドラマ「マッドメン」の主人公であるドン・ドレーパーはこんな名言を残しました。「働くためには報酬が必要だ！」

ですから、マイケル・アンガー博士が提唱する「キャリア・レジリエンス」を身につけるための7つの原則に出会ったことには感謝です！まさに、この7つの原則は人生のあらゆることに当てはめられるのです。

※キャリア・レジリエンスとは、キャリア(仕事)に関わる困難に対処する力のこと。

1

夢と現実の  
バランスを取る

2

人生のどこかで  
自分の好きなことを  
する

3

先のことは  
わからないという  
前提で人生に  
前向きになり  
計画を立てる

4

目的地よりも、  
出発地点を探す

5

予期せぬことも  
あると想定する

6

常に代替りの  
プランを用意する

7

いいことばかりでは  
ないと自分に  
言い聞かせておく



### 米陸軍大将からのアドバイス：毎朝ベッドを整えよう

ウィリアム・H・マックレーベンは、約40年間米海軍で活躍していたので、レジリエンス（回復しようとする力）についてよくわかっている人物です。

彼は、2014年のテキサス州立大学の卒業生に向けて実践的なアドバイスをしました。

「毎朝ベッドメイキングをすれば、その日の最初の仕事を達成したことになる。そうすれば、小さな誇りをもつことができ、次の仕事、また次の仕事へと励むことができる。

1日の終わりには、その1つの作業が、多くの仕事に変わっているはずだ。ベッドメイキングは、人生における小さなことが重要であると証明している。

そして、もし不幸な1日を過ごしたとしても、家に帰れば、あなたが整えたベッドが待っていて、明日はきっといい日になると勇気づけてくれるはずだ。

世界を変えたいのなら、まずベッドメイキングから始めよう。」

# 利他主義



## 前向きな投稿をしてみよう

コロナウイルスには関係のない、友だちの気分がアップするような投稿を、意識してSNSに発信してみましょう。自分のSNSのページを、庭の世話をするように、大切に育ててみてください。

今すぐ、あなたが興味のあることからやメッセージのリストを作ることから始めましょう。

不快な投稿やネガティブな影響から離れる練習をしてみましょう。



私がフォローしているページ

---

---

---

---

時にはスマホから離れて、  
静かに過ごす時間が必要です。

ミシェル・オバマ  
(バラク・オバマ (P.89~90参照) 元米大統領の夫人)

## 迷ったら、「黄金律」に従え

共感や思いやりや利他主義（自分よりも他人の利益を優先して行動すること）に結びつく教えは、文化や宗教の違いを超えて説かれています。

キリスト教では、聖書の中に「黄金律」として知られている一説があります。それは、「自分がしてもらいたいと思うことを、他人にもしなさい」というもの。

チーフ・ダン・ジョージによるカナダ先住民に伝わるスピリチュアルな教えでは、「私たちは地球が活かされているのと同じように生きているのだ」。

宗教学者であるカレン・アームストロングは、TED主催のトークイベントで、誰かを思いやることで生まれる変容力について話しました。

「毎日、誰かを思いやることを実践すると、自分を世界の中心に置くのではなく、他者を据<sup>す</sup>えるようになり、そのことで自我<sup>じが</sup>を超越<sup>ちようえつ</sup>するようになるのです」。

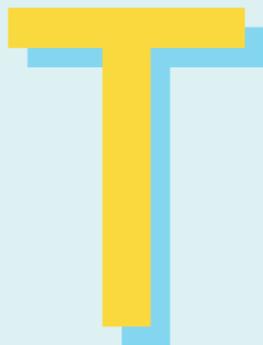
「そうすれば神、または悟り、ラーマ、タオ（道）と呼ばれる存在が見えてくると言われています」。

あなたが、次にだれかの気持ちを察した時、自分に行動を起こさせる気づきになるか意識してみてください。

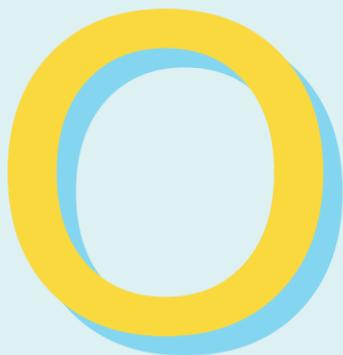




Sは、STOP（立ち止まる）のS  
（読んで字のごとく）



TはTAKE A BREATH  
（呼吸をする）



OはOBSERVE  
（観察する）

あなたの考え、気持ち、  
そして身体の感覚に  
意識を向けてみる。



最後のPは、PROCEED  
（進む）

\*まだ何だかよくわからないって？大丈夫。この章はそのためにあります！

いろいろな気持ちを感じてみる

準備はいいですか？  
これからあなたの感情に  
ついて探っていきます！

まず、さっきの「STOP」から始めましょう。これは、エリーシャ・ゴールドSTEIN博士が提唱する、自己認識力を高めるためのアクティビティです。

「STOP」を練習すると、自己認識力を発揮できるようになります。

この短時間のアクティビティを実践することで、自分の呼吸に意識を向けられるようになります。そして、自分の今の状態に気づき、何に目を向けるべきかの選択肢が見えてくるでしょう。では、次の順番で感情の段階を見ていきましょう。

- STOPのアクティビティを学んでいく
- 感情を言葉にする
- この新しい手法を活用する

喜びや悲しみ、<sup>たいくつ</sup> 退屈や興奮、不安や爽快<sup>そうかいかん</sup>感。時には、これら全ての感情をいっぺんに感じることもあります。人間には、不快なことがあっても、それを感じ、感情をコントロールする能力があります。

私たちは、自分の気持ちがどのようなものか、身体のどこに存在するか、自分の言動にどのような影響を与えるかなど、自分の感情を知ることができます。

私たちウェルビーイングチームの友人、スタンリー・カッチャー博士によると、ネガティブな感情も心の健康の一部である、ということです。

「泣いたり、悲しんだり、イライラしたり、怒ったりすることは、全て人生のチャレンジに対する正常な反応です」と、彼は書いています。（良かった！）

意識すると、自分の感情に気づき、自分の健康を促進するための行動をとれるようになります。感情のコントロールが上達するにつれ、あらゆる場面でのコントロールが可能になっていきます。

おまけ

自分の感情を認識することで、他人が必要としていることや、感情にも気がつくようになる！

## 質問：最近、調子どう？

## 答え：……下を見て

元気？調子はどう？ この質問に対して、私たちはほとんど「元気です」「良いです」「大丈夫です」と反射的に答えがちですよね。ここでは、ほかにどんな答え方があるか気持ちの例を見ていきましょう。（感じ方にはいろいろあってよし！）

### →【喜び】うれしい

わくわくした  
やる気まんまんな  
はれはれした  
クリエイティブな  
希望に満ちた  
大胆な気分  
心惹かれて  
励まされた  
楽しい  
ウキウキした  
樂觀的な

### 【自信】力がみなぎる

誠実な  
大切な  
認められた  
大切にされた  
誇らしい  
意識がはっきりとした  
自信のある  
やりがいのある  
感覚が研ぎ澄まされた  
価値のある  
達成感のある  
おどろいた

### 【平安】平和な気持ち

満たされた  
思いやりのある  
親しみのある  
癒しを感じて  
信頼された  
愛情あふれた  
リラックスして  
物思いにふけて  
手ごたえのある  
落ち着いた  
安心した  
ありがたい

### 【悲しみ】悲しい

後ろめたい  
引け目を感じて  
さびしい  
落ちこんだ  
はずかしい  
たいくつな  
へとへと  
後悔した  
バカバカしい  
孤立した  
無気力な  
眠い

### 【怒り】頭にきている

傷ついた  
敵意のある  
ムカついた  
失望した  
わがままな  
憎らしい  
批判的な  
よそよそしい  
嫌みな  
イライラした  
不信感のある

### 【恐怖】おびえた

混乱した  
どうでもいいような  
拒絶された気分  
無力な  
服従的な  
心配な  
不安な  
不十分な  
動揺した  
落胆して  
どぎまぎした  
圧倒された



感情は通り過ぎる嵐のようなもので、  
ずっと雨が降り続けることはない、と  
自分に言い聞かせる必要があります。  
座って雨が降っているのをながめ、  
乾いてきたら顔を出せばいいのです。

エイミー・ポラー  
(アメリカの女優)

前ページに掲載した感情は、  
グロリア・ウィルコックス  
博士の著作から引用したもので  
す。追加したい言葉は  
もっとたくさんあるでしょう。

誰かがあなたの調子を尋ねた  
とき、気持ちを表す言葉を前の  
ページから選んで、今までと違  
う返答をしなさい、と本気で言  
っているわけではありません。

でも、STOPのアクティビティ  
の実践で、自分の気持ちを  
「観察」するとき、自分の  
感情を表現する新しい方法と  
して役立つでしょう。新しい  
言葉に出会うことも、自分の  
内面を理解するうえで、とても  
重要なのです。そして、自分の  
気持ちに注意を向けていると、  
自分の感情がゆれうごいている  
ことがわかるようになります。

## プロおすすめの方法：

### 「名前をつけて、その感情と向き合おう」

ダン・シーゲル博士は、強い感情やネガティブな感情に対処する時、立ち止まって、自分が何を体験しているかを確認することがとても効果的であると言います。精神医学の教授であり、ベストセラー著者であるシーゲル博士は、このアクティビティを「名前をつけて、その感情と向き合おう」と名付けました。

先ほど紹介した「STOP」で自分の感情に気づき、そして名前をつける、という流れです。混乱していたり、怒りを覚えている時でも、あなたはその感情に名前をつけます。例えば、「怒りメラメラ」とか、「スーパーライラ」など、好きに名前をつけてよいのです。

これは魔法のようなもので、感情を特定するために名前をつけると、それが身体のどこでどのように感じているかを認識して立ち止まることができ、実際にその感情から離れるのに役立ちます。フィンランドの研究者は、私たちが感情を感じる身体場所にはパターンがあると証明しました。たとえば、怒りは身体の上で感じ、幸せは身体ぜんたいで感じるということです。

自分の感情を知ること（感情に名前をつけ、身体のごどこで感じるかを認識する）で、より効率的に感情を識別しやすくなります。ここで忘れないでほしいのは、まちがった感じ方はない、ということです。この練習（別名：感情調節）によって、脳の感情中枢を落ち着かせることが脳画像スキャンで示されています。そして、感情に反応するのではなく、どんな瞬間でも選択肢を生み出し、対応する機会を与えてくれるようになります。

練習を重ねることで、選択肢は増えていきます。ストレスの多い会議では、会話を中断するなど、怒りが爆発する前に、短い休憩を取りましょう、と提案できるかもしれません。

これらのアクティビティを通じ、感情を調節するスキルを身につけて脳をきたえれば、あなたのウェルビーイングを高めることができます。





最もすばらしく、  
美しいことは、  
目で見たり、  
手で触れたり  
することは  
できません。  
それらは、  
心で感じるもので  
なければなりません。

ヘレン・ケラー

---

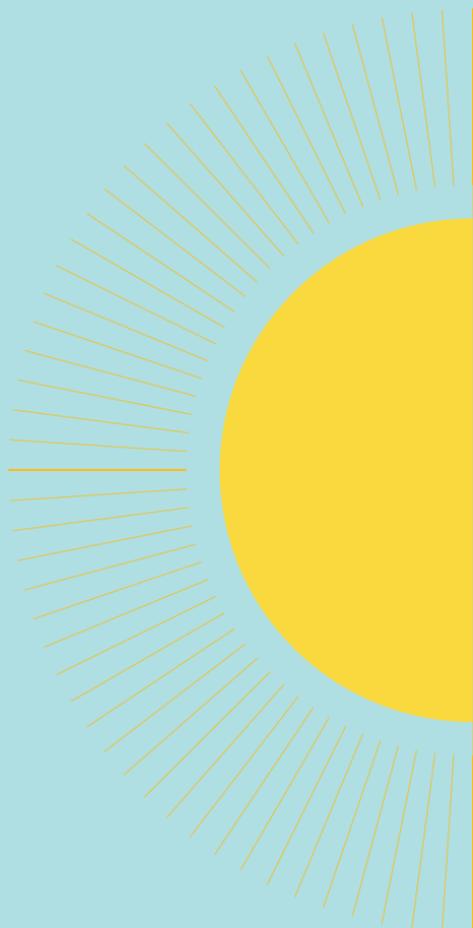
# やってみよう

## 陽だまりの中を 散歩しよう

今度、自然の中で過ごす時には、立ち止まって、自分がどう感じているかに気づいてください。

たとえば、顔に暖かい太陽の光が当たっている、リラックスしてリフレッシュしている、など。

すると、もっと自然の中で過ごしたくなるかもしれません。そうするための方法もいくつか考えてみてください。





## 小さな親切をしたら

次に、誰かのために何か良いことをした時は、あなたにどのような影響があるかをチェックしてみましょう。たとえば、胸が暖かくなった、元気が出た、満足感がある、など。

→ほかに何か良いことができる方法があるか考えてみましょう。

## 祈りや瞑想めいそうをしたら

静かな時間をすごしたら、もう一度立ち止まり、それが自分の気持ちにどのような影響を与えたか気に留めてみましょう。例えば、体が落ち着いている、あるいは、静寂せいじやくに包まれていることに気がついた、集中力と活力が湧いてきた、など。

→どうしたら、自分と向き合える時間を作ることができますか？

## 課題をこなしたら

締め切りを守って何かを仕上げたり、取引を成立させたり、集中力がとっても必要なことに取り組んだ後、自分がどういう気持ちになっているのか一度立ち止まって感じてみましょう。

たとえば、肩の力が抜けていると気づいた、達成感や感謝の気持ちを感じる、など。

→次のチャレンジがきたら、どうしますか？

## セルフケアアクティビティ (自分を大切にすること)

アクティビティを実践したら、あなたの身体がどのように感じているのかを書き出してみましょう。例えば、「肩と首がリラックスするのを感じる」、「楽しくて、大切にされている気分」など。

→どうしたら優先して自分の身体を大切に考えられるでしょう？

気分アップの10の方法

1

紅茶をいれる

小説家ミュリエル・バーバリーは『ハリネズミのエlegance』の中で、「お茶をいれることが儀式になれば、小さなものの中に偉大さを見出す力の中心に位置するようになる」と書いています。

2

ハッピーになる歌のプレイリストを作る

脳の画像化技術によって、人は心地よい音楽を聴くと「気持ちの良い」神経伝達物質が放出されることが明らかになりました。

3

笑いを見つける

笑いはドーパミンを分泌させ、気分を高揚させ、ストレスを軽減させます。YouTubeで好きなコメディアンを探したり、SNSでかわいい動物の動画を検索したりしてみるといいですよ。

4

静かに過ごす時間を取る

これはあなたが意識して取り組む必要があります。アラームやお知らせ機能を切ってみましょう。夕方や寝る前に数分電気を消して、静かに過ごすのも良いかもしれません。

5

あなたの周りのすてきなものを探す

イギリスのある研究では、美しいアートを見ることで脳への血流が増加することを発見しました。美術館などに行けない場合は、パソコンやスマホでデジタルのすてきなアートを探し、ギャラリーを作ってみましょう。

6

お菓子を楽しむ

食物繊維、タンパク質、健康的な脂肪しぼうを含むおやつを定期的に食べることで、血糖値けつとうちの低下（別名「空腹感」）を防ぐことができます。

7

休憩する

必要に応じて、短くてもいいから休憩きゅうけいをとりましょう。室内でも、屋外でも、短い散歩をすると気分がよくなるでしょう。もし、もっと時間があるなら、P.140で紹介する散歩法を試してみましょう。

8

良い香りをかぐ

アロマセラピーは気分に影響を与えます。ラベンダーでストレスが軽減される人もいます。柑橘系かんきつけいやペパーミントの香りをかぐと元気になる人も多いようです。

9

ペットや動物に触れる

犬、猫、馬などすべてのペットは、子ども、学生、高齢者、そして、退役軍人など幅広い人々を大いに癒なごしています。動物が好きな人であれば、もうこれ以上説明する必要はないでしょう。

10

よい行いをする

これまでに、人助けや小さな親切をすることで、気分や体内に幸福感をもたらす物理的な効果についてお話ししましたね。言葉だけで信じるのではなく、実際にやってみましょう！

気分アップの10の方法

# 第6章 柔軟さ



ガッツとしなやかさを  
もってチャレンジする  
方法

嵐がきても  
こわくありません。  
自分という船の  
そうじゆう  
操縦法を学んで  
いますから。



ルイーザ・メイ・オルコット  
(アメリカの小説家)

### 柔軟さ

身体と同じように、心の健康も、強さ、柔軟性、持久力の組み合わせで成り立っています。このヒント集で、これら3つを網羅できます。このコーナーのタイトルのように、柔軟な対応をする！ということです。予期せぬ事態に備えるためのトレーニング方法と、変化に対応するためのヒントや、課題に取り組むための戦術を紹介しましょう。

スタンリー・カッチャー博士（思春期のメンタルヘルスの専門家）が「ついてない週」について話すと、私たちはいつも笑ってしまいます。

いつもよりもつらい日や、つらい月は、だれにでもあるものですから。次のページでは、「ストレス」についてくわしく見ていきます。ストレスは、生きていればだれもが感じるものです。

ストレスとうまくつきあうことができれば、回復力がより高まります。また、他人の感情に配慮する方法もいっしょに考えていきましょう。

### 知ってる？

共感する力や感情をコントロールする力のほか、時間の管理や忍耐力などの社会性や感情に関するスキルを身につけると、レジリエンス（回復しようとする力とプロセス）や成績がアップし、長期的な健康、さらには経済的成功にもつながる。

心理学者のアンジェラ・ダックワースとマーティン・セリグマンは、8年生(日本の中2)を対象としたある研究で、IQよりも自制心から生徒の成績がわかることを発見した。

「EQ」、つまり感情的な知性を開発できるという事実非常にワクワクする。

このスキルを強化することが、この本の目的だ！

## 脳がストレスを感じている状態



### 事実その1

脳が脅威を感知した瞬間、  
ストレス反応（戦うか・逃げるか  
反応）が引き起こされる。ストレス  
反応は、思考よりも早く、脳の最も  
原始的な部分を活性化させるのだ。

### 事実その4

脳は、電気信号を使って身体の  
他の部分に伝達する。  
ストレスは、心臓の鼓動や呼吸を  
速め、筋肉を硬く緊張させる。

### 事実その2

脳の視床下部と脳幹部は、呼吸、  
心拍数、体温を調節する。  
※視床下部は、脳の一番奥の下垂体の真上に  
位置する重要な脳の部位で、脳幹は、脳と脊  
髄（せきずい）の間を取り持っている。

### 事実その5

ストレス反応が起きると、ものを  
はっきり見たり、合理的に考え  
たり、賢く行動したりすることを  
促す「賢い脳」（前頭前野）が  
一時的に「オフライン」になって  
機能停止になる。

### 事実その3

ストレスを感じたとき、脳では  
アドレナリン、ノルエピネフリン、  
コルチゾールといった「ストレス  
ホルモン」が分泌される。

 ストレス反応についてもっと  
くわしく見ていきましょう。

# 魔法で リラックス！

## 息を吸って、息を吐いて。 それだけ！

呼吸は、副交感神経ふくこうかんしんけいを活性化し、  
身体をリラックスさせて気持ちを落ち着かせる簡単な方法です。

ストレスやストレスの原因について話し始める前に、この方法を覚えておきましょう。呼吸法は数分で覚えることができ、一生役立ちます。

「今ここにいること。後で別の場所に行く。そんなに複雑なことですか？」

デイビッド・M・バッター（アメリカの作家）



# 1

リラックスする。

# 2

4つ数えながら息を吸う。

# 3

6~8つ数えながら息を吐く。  
一連の動作を90秒繰り返す。

# ストレス 対 ストレスの種

## ストレスに対し、体がどのような反応を起こすのか

ストレスの種とは、アドレナリン、ノルエピネフリン、コルチゾールのほか、血流に影響を与えるストレス反応システムを活性化させる条件やできごとのことです。

変化や挑戦に直面すると、さまざまなストレスの種が生まれます。締め切り、人前で話すこと、成績のプレッシャー、未払いの請求書、予期せぬ遅れ、理不尽な要求、サメがいる海……。一度にたくさんのことをこなさなければならないときもストレスを感じるでしょう。ストレスとは、私たちが直面する要求への「身体の反応」を指します。

→あなたのストレスの種をいくつか特定してみましよう。

→あなたの生活の中で、ストレスに対処するのに、何が、またはダレが有効でしょう？

→取りのぞいたり、最小限におさえられるストレスの種はありますか？

※ストレスに気づき、ストレスを軽減しようと行動することで、自己認識を深め、自己管理能力を高めることができる。

——この2つがウェルビーイングを高める！

# 短期的なストレスには 悩まない

試験やプレゼン前など、緊張する場面では、心拍数が上がったり、汗をかいたり、呼吸が速くなったりすることがあります。このような身体の変化をネガティブにとらえていませんか？  
でも、ちょっと待って！

健康心理学者のケリー・マクゴニガル氏は、数年前の「TEDtalk」で、ストレス反応に対する新しい考え方を提唱し、大きな反響を呼びました。

「その状態は、身体が元気を取り戻し、難題に立ち向かう準備をしているサインだとしたら？」

「ストレスをそうとらえると、身体が自分を信じ、ストレスは健康なものになるのです。」

ストレス反応は、「何かが起きている」という警告でもあるのです。ストレスホルモンは、心臓がどきどきしたり、手に汗をかいたりするような、困難やチャンスに直面したことを知らせる信号を発します。

今度、「現場で」緊張の兆しに気づいたら、その兆しはチャレンジや新しい状況に対する正常な反応なので、そのチャレンジに立ち向かおうとしているサインだと、自分に言い聞かせてみてください。

大丈夫！  
次に体内のアラームシステムが鳴ったら、自分の身体のストレス反応に注意するようにしましょう。身体のどこにストレスがあるのか意識してみましょう。

最近自分がストレスを受けた時のことを思い浮かべてみましょう。  
身体にどんな変化がありましたか？  
どのように対応しましたか？

「ストレスの反対語はレジリエンス（回復しようとする力）です。レジリエンスとは、ストレスとなる状況に立ち向かうために、プランB、プランC、プランDなどを用意する能力のことです。

ソニア・ルピアン博士  
(カナダの神経科学者)

物事をどう見るかは非常に大事なことです。私たち人間は、「リフレーミング」というすばらしい考え方を発見しました。

リフレーミングとは、物事を今と違う見方でとら直す思考方法のこと。つまり、状況を前向きにとらえたり、良い点を探し出したりする能力を指します。このリフレーミングを使えば、大半のイライラが一変します。

では、試してみましよう。

ひとりで家にこもってるって？  
それなら、好きなポッドキャストを聴くチャンス！

風呂そうじをしなきゃいけない？  
早くとりかかれば、やることリストを減らせる！

ケーブルテレビに電話がつながるのを待っているって？  
それなら、ほんたいのよく忍耐力をきたえるチャンス！

生活の中で、「リフレーミング」を使って見方を変えてみるトレーニングをしてみましょう。ストレスやイライラの種を、別のものに変えてみましょう。

ストレスの種	リフレーミング（見方を変えると）

## ストレス反応をコントロールする 「危機的」状況に対処するための10のヒント

世の中には、ストレスの種になりそうなものがたくさんあります。1つの大きなできごとがあなたに重くのしかかることもあるし、小さなできごとがたくさん起きて、ストレスに感じることもあるでしょう。

「戦うか逃げるか反応」が作動している時は、危険へのアラームが鳴っている状態ですが、常にオンにしておかなくていいのです。警戒の度合いを判断する機能も人の身体には備わっていません。

※「戦うか逃げるか反応」とは、危険やストレスに対して「不安」が生じるよう人間に備わっているストレスに対処する機能のことです。例えばマンモスに襲われそうになったら、「戦うか逃げるか反応」が作動し、交感神経系が刺激され、脈拍や血圧が上がり目がさえて戦ったり逃げたりするのに適した状態になり、生き残れる確率が上がります。

「マンモスと交通渋滞の違いを知らないかもしれない」と、カナダにある人間ストレス研究センターは説明しています。つまり、渋滞に巻きこまれている時も、攻撃的なクマに追いかけている時も、同じストレスホルモンが分泌され、心と身体に同じ影響を与えるのです。危機的状況に対処する状況が続くと、

人間の身体は混乱し、暴走してしまいます。

人はそれぞれ感じ方が違います。締め切りに追われても気にならない人もいれば、人前で話すことや迷子になるのが好きな人もいます。ストレスに対処する方法も人それぞれで、同じではありません。

人生の中でどんな状況やどんなできごとが自分にとってストレスになるのかを特定できると、自分のことをより深く理解でき、ストレスに対処しやすくなります。

この本には、ストレスを感じた時に対処できる選択肢を増やすヒントがたくさんあります。

人間ストレス研究センターは、あらゆる年齢層の人々を支援するエキスパートです。このセンターが提供する10のヒントは、あなたのストレスへの対処法を考えるきっかけになるでしょう。10のヒントをひとつずつ試してみましょう。

自分にピッタリ合ったものを見つけよう！

- 
- 1 **ポジティブでいよう**  
立ちはだかる障害を学ぶ機会ととらえる。

---

  - 2 **ストレスの種に過剰反応かじょうはんのうしないことを選ぼう**  
そして、一つずつ対処する。

---

  - 3 **ストレス要因を客観的にみてみよう**

---

  - 4 **誰かとコミュニケーションをとろう**  
ひとりで思いめぐらせたり、感情を閉じこめたりしない。

---

  - 5 **自分を受け入れよう（そして他人も）**  
カンペキな人なんていない。

---

  - 6 **人々とのつながりを保とう**

---

  - 7 **失敗した経験とうまくつきあっていこう**

---

  - 8 **成功の経験とうまくつきあっていこう**  
これは、あなたの力の積み重ねになる。

---

  - 9 **自己管理能力を高めよう**  
期末テストに向けて勉強できるように自分をきたえる。

---

  - 10 **メンテナンスしよう**  
長い人生をねばり強く生きていくためには、練習あるのみ。

# 楽観主義の ABC

グラスは半分貯まっているのか、  
それとも半分空なのか？

この質問には1000ものミーム  
(画像や動画を編集し、自分の感情や  
アイデアをおもしろく表現する手法)  
がネットで立ち上がり、中には  
「グラスは詰替可能！」というも  
のもありました。

楽観主義の良いところは、それが  
ウェルビーイングにプラスに働く  
スキルや考え方として、身につけ  
られることです。

楽観主義のABCモデルは、心理  
学者アルバート・エリス氏に  
よって、私たちがストレスにどの  
ように反応するかを説明する  
ために作られたものです。

私たちは皆、最悪のケースを想定  
してしまうものです。例えば、  
初めてのデートでは、期待に胸を  
ふくらませたり、不安になったり  
して、うまくいかないことばかり  
想像してしまいます。「王子様  
(またはお姫さま)がカエルに  
なっちゃうかもしれない。遅刻  
してきたり、突然帰ってしまう  
かもしれない」などと考えて  
しまいます。  
まだ始まってもないのに。

# A

活性化(ADVERSITY)

ぎやつきょう  
逆境・(精神的に)  
苦しい時や状況といった  
できごとの活性化を意味  
します。

# B

信念(BELIEF)

これらの困難について、  
自分自身へどのように  
伝えますか？

# C

結果(CONSEQUENCES)

困難な状況に対し、自分の  
信念に基づいてどのように  
対応しますか？

# 自分への7つの質問

自分に語りかけることで、思考を暴走させずに、心を整理する7つの質問を紹介します。

## 2

その考えが正しいという証拠は？

## 3

その考えがまちがっていると  
いう証拠は？

## 1

危険を大げさに考えたり、過大評価したりして、思考のワナに陥っていないか？

## 4

考え（主観）と事実（客観）を混同していないか？

## 5

もし友人が同じ考えなら、私はどのように話すだろうか？ 私の考えについて、友人なら何と  
言うだろうか？

## 6

そのことが100%の確率で必ず起きると  
断言できるか？

## 7

自分の判断は、事実ではなく自分の感じ方に基づいたものか？

出展：Anxiety CANADA  
(カナダのNPO)

# 見ることは信じること



## メンタルトレーニングに挑戦しよう

多くのスポーツ選手やパフォーマーは、試合当日の緊張を軽減したり、自分の能力を高めたりするために、頭の中でその場面を浮かべて想像のなかで事前に練習をする「メンタルリハーサル」を行っています。

このメンタルリハーサルの練習は、アーチェリー・走り高跳び・ラグビーといった、すべての種類のスポーツのパフォーマンスを向上させることが示されています。

「スポーツ選手が全体を想像できるようになればなるほど、結果は良くなるだろう」と、アメリカのオリンピックチームの心理学者である、ニコール・デトリングはニューヨークタイムズ紙に語りました。

同じことが地道に練習しているスポーツ選手にも、アマチュアのスポーツ選手にも、私たち全員にも当てはまるのです。アフメーション（自分自身に肯定的な言葉を投げかけ、思い込むことで、成功や幸福を手にするための手法の一つ）や、マントラ（ヨガなどの時に気持ちを落ち着かせるために唱える言葉）も役立ちます。

**「私たちは世界を変えるのに魔法は必要ありません。私たちは必要な力をすでに全て持っているのです。」**

J・K・ローリング（「ハリー・ポッター」シリーズ作家）



# 3つのお守り

## 良いことを探し続けること

ポジティブ心理学の権威<sup>けんい</sup>のマーティン・セリグマン博士（アメリカの心理学者）は、心の健康、希望や楽観主義、レジリエンスを教えるために、この「3つのお守り」を実践しています。

感謝の練習（本書P.76）と同様、たとえ水がグラスの半分しか入っていなかったとしても、良いことに目を向けようという意欲がわいてくるでしょう。これは、あなたが良いことを見つけるための興味・関心を高める方法です。

1週間、自分に起きた3つのポジティブなことを毎日書き出してみましょう。それぞれについて、これらの質問のいずれかについて考えてみましょう。

満ち足りた人生の核になるのは、全ての瞬間が選択であると知ること

ロッド・ストライカー  
（アメリカの作家）

# 1

なぜそれが起きたか？

# 2

それはあなたにとってどんな意味があるか？

# 3

どうすればこの良いことを将来もっと手に入れられるようになるか？

# あなた＋みんな

## 他人の気持ちによりそう 空間のつくりかた

自分の感情をつかむのがうまくなればなるほど、他の人の気持ちにも気づきやすくなります。最近気になっている人を思い浮かべてみましょう。次に、ヒントを参考にしてみてください。

### ものごとを見通す

誰かがつらい思いをしているのを見たら、その人がどんな気持ちかを想像してみる。

### 肯定的にとらえる

たいていの場合、その人が何を考えているか、なぜそういう行動をとったかはわかりません。だから、良い方向にとらえてみるのがよいでしょう。少なくとも、相手がそうではないと言うまでは。



### もし自分ならどう感じるか？ と、問う

これは、どんな時にも使えます。その人の立場に立ってみることは、多くの場合、最初の一步となります。共感と思いやりが、その人に関わりたいという気持ち呼び起こすでしょう。

# 暮らしの中のトラブルシユータイニング

何かトラブルが起こって、相手に謝<sup>あやま</sup>ってほしいと思ったり、許してほしいと願ったりすることは、誰にでもあるはずです。とてもつらい状況だからこそ、シンプルにとらえてみましょう。

## 会話が難しい時の トーク・ポイント

話がしにくい時にどうしたらよいか、ポイントをいくつか紹介します。(急いでいる時は、細かいことは気にせず助けを求めましょう。)

### プランをつくる

自分が何を言いたいのか整理する。

### タイミングを<sup>はか</sup>図る

できるだけ静かな場所を見つける。

### 休憩<sup>きゅうけい</sup>する

もし会話が続かなかったら、休んで大丈夫。

### 願いをはっきりさせる

会話から何を期待しているか相手に伝える。

### 自分のペースで

あせらないでゆっくり話す。

### 耳を傾ける

相手の立場になって話を聞くようにする。

### 冷静になる

もし自分が<sup>どうよう</sup>動揺していることに気づいたら、一度休む。

他人に対して、あくまでも優しい態度で接しよう。難しい場合もあるかもしれないけれど、自分をおとしめたり、つまらない人間にすることは避けられる。このことは人格を越え、あなたの光り輝く部分<sup>たましい</sup>一魂を、これまでも、また、これから先もいつも明るく輝かせるのだから。

ジョージ・ソーンダース（アメリカの作家）  
シラキュース大学2013年卒業式でのスピーチから抜粋



人は時として、短い距離を戻るのに、  
とても遠回りしなければならない  
ことがあります。

エドワード・アルビー作  
「THE ZOO STORY」より

## どう謝るか<sup>あやま</sup>

このテーマはランディ・パウシュ教授の「最後の授業」で紹介されたものです。コンピューター科学が専門のパウシュ教授は末期がんで、アメリカのカーネギーメロン大学の学生を前に、自分の人生の知恵を伝えました。この授業は書籍となり、何百万部も売れました。教授は、正しい謝罪は3つから構成されているとしています。

- 私がしたことは、まちがって  
いました。
- 私はあなたを傷つけてしまった  
ことを、もうしわけなく思っ  
ています。
- どうしたらこの状況を  
変えられますか？

## どう対処するか<sup>たいしょ</sup>

誰でも、どうしていいか  
分からなくなることがあり  
ます。自分で起こした  
大火災のまっただなかで、  
うろたえても何の役にも  
立たないと分かっている  
です。

直面する状況はいつも同じで  
はありませんが、炎を消すの  
に、助けになるであろう3つ  
のことを教えます。

- まちがいを認めて謝る。
- 解決策を提案する。
- 同じ過ち<sup>あやま</sup>をくり返さない  
方法を確認する。

## どう許すか

人を許すということは、意外に難しいものです。

- 許すと決心する。
- どんな気持ちなのか書き出してみる。
- その感情を解き放つ。

フレッド・ラスキン博士は、戦争によって荒廃した国や人間関係に対して、許しの研究に取り組んできました。

許すという行為は「あなた」のためにある、と博士は助言しています。

「許すことは、イヤな気持ちにさせられた人と和解したり、その行為を見逃したりする、ということではありません。」

大切なことは、イヤな気持ちにさせられた記憶から、頭と心を解き放つことです。そして心地よく過ごそうと自分に誓いましょう。

「あなたがよく生きることこそ、相手への最高のリベンジなのです。」

→あなたの謝罪や許しで救われる人はいますか？

→頭に浮かぶイヤな記憶の中で、取り除けそうなものはありますか？

まずは、自分を許すことからやってみましょう。

知ってる？

ラスキン博士は、ジャーナリストのミーガン・フェルドマン・ベッテンコートによるインタビューで、恨みを感じる時に、身体の中で起こる化学反応について科学的に説明した。

「恨みを感じると、アドレナリンやコルチゾールやノルエピネフリンといったストレス物質が分泌される。1日に20回も嫌な気持ちを抱いて、慢性的に恨みの感情をもつと、ストレス物質によって想像力や問題解決能力が発揮できなくなってしまう。」

コルチゾールとノルエピネフリンは、私たちの脳を何も考えられない状態にさせ、やがて、何かの犠牲者のように無力さを感じさせるようになる。しかし、許すことができれば、それらをきれいさっぱり洗い流せる。

知る、育つ、  
流れる



ワクワクする世界へ旅立とう

知る、育つ、  
流れる



生きている限り、  
生き方を学び続けよ。



ルキウス・アンナエウス・セネカ  
(ユリウス・クラウディウス朝時代  
ローマ帝国の政治家、哲学者)

ペンを取り出して、あなたが学びたい  
ことを10個書いてみましょう。  
後でもう一度この質問をするので、  
スペースを少し残しておいてください。

## あなた = 大切な存在

さて、ここまでうまく  
やってこられましたか？  
今の気分はどうですか？

ここからは、世界を見る  
様々な方法を探っていきます。

何年か前、スタンフォード大学の心理学のキャロル・ドウェック教授は、困難に直面した時に萎縮しじやくしてしまう人と、逆にそれを求める人がいることに興味をもちました。そして、2つのマインドセット、つまり世界に対する2つのアプローチの仕方、考え方があることを発見しました。

1つ目は「成長型マインドセット」。努力したり、誰かと交流したりすることで、痛みから回復する力「レジリエンス」やスキル、質を向上させられるという考え方です。私たちが目指すのは、まさにこれです！

2つ目は「固定型マインドセット」。名前からわかるように、自分のスキルや知識の量はあらかじめ決まっているという考え方です。それなら、努力しても無駄……とってしましますよね。

ドウェック教授は「成長型マインドセットをもつ子どもたちは、人は皆同じで、才能なんてないとは考えません。誰もが、努力ややり方や他人からの助けで、自分の能力を発達させられると思う傾向にあります。」とインタビューで答えています。

もちろん、常に成長型マインドセットでいられる人はいないでしょう。驚きと探求心をもって世界と向き合うことが、それを手に入れる練習になるのです。

それでは、挑戦を受け入れ、可能性を探求し、まだ知らないことを楽しむ方法について見ていきましょう。

# 「まだ」は あなたのパワー

知ってる？

新しいことを学んで喜びを感じると、ドーパミンという神経伝達物質が脳内に放出される。年齢を問わず、新しいスキルや経験を得ると、脳内に新しいつながりが生まれ、神経回路が強化されることが、科学的に解明されはじめています。



## 無限の可能性を秘めた一言

2009年に公開された映画「しあわせの隠れ場所」は、アメリカンフットボール選手マイケル・オアーの奇跡のような実話です。アカデミー賞にノミネートされ、観客に多くの喜びを与えるとともに、教育関係者を勇気づけ、応援する作品です。

フットボールの天才マイケルが、たくさんの本を開いて勉強するも降参しそうになっている場面。ここで、家庭教師のスー・ミッチェルが登場し、どんな困難にも打ち勝てる最強の言葉を投げかけます。

マイケル・オアー：わからない！  
家庭教師のスー：「まだ」よ。あなたは「まだ」わからないだけ。

この「まだ」という、否定的でないとらえ方がとても大切なのです。「私は『まだ』できていないだけ」、「私は『まだ』理解できていないだけ」と言ってみましょう。このような楽観的な考え方が、「何でもできる」と感じさせてくれるのです。

## 4本の指を使って 「アフメーション」！

\*「アフメーション」とは、ポジティブな言葉で  
潜在意識せんざいしきに働きかけ、人生を自分の望む方向へ変えていく方法です。

### 繰り返し言ってみる

ここでは、カナダ・オンタリオ州にある研究機関「スクール・メンタルヘルス・オンタリオ」のテクニックを紹介します。4つの短い文を繰り返し言ってみましょう。（心の中でも、口に出してもOK）

私は理想の自分になる。

私はできる。

私はやる。

私は変わる。

### 言葉にあわせて指を折る

親指は最初に折っておいて、今度は、一つの文を言う毎に、人差し指から小指にかけて、4本の指を折り曲げていきます。

新たな研究によると、自分が理想とするフレーズや考え方は、幸福、希望、楽観的な思考と深く関わっていることが明らかになっています。この4本指を使った「アフメーション」は、ストレスを感じた時に、誰にも知られずに行えます。

アフメーションの繰り返し、信念につながり、その信念が深い確信になれば、現実に変化が起こり始めるのだ。

モハメド・アリ  
（アメリカの元プロボクサー）

セリーナ・ウィリアムズによるプロの技（わざ）

アメリカの女子プロテニス選手のセリーナは、スマホやパソコンのパスワードをアフメーション、つまり自分の理想の言葉にしている。セリーナは、「みんなもやってみて！」と、2015年発売の雑誌ワイヤードのインタビューで呼びかけている。「1日にログインする回数だけ、自分の理想の言葉に触れられる。その回数の多さはびっくりするほど。この方法で自分が理想とする言葉に触れられるのはとってもいいこと！」

# スマホから離れてみる

## せいいき 聖域をつくる

心理学者でマサチューセッツ工科大学(MIT)教授のシェリー・タークルは、人間とテクノロジーを何十年にも渡って研究してきました。また、母として、家庭でスマホやパソコンの画面を見る時間のルールを決めた経験を話してくれました。

### 聖域をつくる

スマホを使ってはいけない場所を決める。職場でも同様に、スマホを使わない場所を決める。友だちや恋人と話す時、気が散るものは片づける。

スマホの電源を切っていたとしても、脇にあるだけで、深い話ができないものです。「私はテクノロジーに反対しているのではありません。会話のプロなのです」と、タークル教授は言います。

ちなみに、タークル教授は、親がおとなになった自分の子どもがつながりを保つためにメールなどでメッセージを送ることはいい方法だと言います。なぜなら、タークル教授自身、メールに添付されていた写真で、娘がウエディングドレスを買いに行くことを知ったからです。

### 時と場所は何事にも大事

タークル教授は、TEDのスピーカーとして登壇するほんの数分前に、娘から「お母さん、きつとうまくいくよ」というメールを受け取りました。  
(ちなみに、TEDでの講演は大成功！)

\*「TED」とは、各界の著名人・専門家が登壇する、国際スピーチ・プレゼンテーションイベントのことです。

「私たちは時間を節約するためにテクノロジーを利用しますが、そのテクノロジーは節約した時間をますます奪<sup>うば</sup>うか、せっかく節約した時間を見えなくさせたり、豊かさを見失わせたりするようになっているのではないのでしょうか。世界が私たちの指先に近づけば近づくほど、私たちの心から遠ざかっていくのではないかと心配しています。」

ジョナサン・サフラン・フォア  
(アメリカの小説家)

やってみて！：画面から目を離してみる  
画面から離れる時間を少し取って、  
ノモフォビア（スマホ依存症）を  
ふせぎましょう。

平均的なアメリカ人は、1日にスマホを  
80回見るといわれています。

まず、「ちょっとスマホから離れる時間」を  
生活の中につくることから始めましょう。

例えば、朝食が終わるまではスマホを見ない、週末はスマホを使わないようにする、  
など。

情報！  
デジタル・ウェルネスのヒントについては、  
@wemovement  
@FTCJ  
をフォロー。



# 楽しかったことを 探そう



## どんなものでも、 どんな場所でもいい

アリスティア・マカルピンは  
小児緩和ケアかんわの医師です。  
「私は、生命に関わる病気や、  
余命わずかとなった重い病気を  
かかえる子どもやその家族に、  
毎日接しています。」と、  
Xのスレッドに反応したのがきっ  
かけで、ガーディアン誌にエッ  
セイを書きました。

マカルピン医師は、末期患者の  
子どもたちに、人生で  
楽しかったことは何かと尋ね、  
小さな子どもたちから学んだ  
大きな教訓を書き記しました。

子どもたちの楽しかったことや  
心に残っている思い出は、  
家族やペットと過ごした  
時間や、笑ったことや優しく  
してもらったことだそうです。  
「テレビをもっと観たかった  
とか、フェイスブックをもっと  
使いたかったと言った子どもは  
いませんでした。」

砂でお城をつくったことや、  
水泳、アイスクリームも  
楽しかった思い出リストに  
入っていました。

「ほとんどお金がかからない  
瞬間、ささやかな楽しみこそが  
子どもにとって一番の思い出  
だったので。」とマカルピン  
医師は締めくくり、この  
スレッドは何万回もシェア  
されました。

「人には優しくする。もっと  
本を読む。家族といっしょに  
過ごす。ジョークを言う。  
ビーチに行く。愛犬を抱き  
しめる。大切な人に大好きと  
伝える。  
…そして、アイスクリームを  
食べよう。」

あなたの人生で、一番楽しかった  
ささやかな思い出は何ですか？

だれかを楽しませるためにやって  
みたい、ささやかなことを1つ、  
考えてみましょう。

# 50 の



## シンプルなよろこび

メルボルン大学で2016年に  
行われた研究によると、  
シンプルなよろこびに触れる  
ために立ち止まることは、  
あなたの目標達成に役立つそう  
です。主著者であるニコール・  
ミード教授はこのように  
説明しています。

「イライラを和らげるために、  
自分がシンプルにうれしいと  
感じることや好きなことを、  
気分転換にちょっと日常へ  
取り入れることで、課題やスト  
レスに立ち向かえる精神的  
強さを得ることができます。」



No.  
48

オレンジを食べる

「オレンジでめいそう瞑想」に挑戦してみましょ。このシンプルなエクササイズは気づきの力を私たちに思い出させてくれます。詩人であり教師でもある禅僧ティク・ナット・ハンによる、まるで詩のような「オレンジで瞑想」のやり方を見ていきましょう。

「オレンジの皮をむき、香りをかいでください。その香りとともにオレンジの木が花を咲かせ、その花たちに雨や太陽が降り注いだ情景を思い浮かべてみましょう。

数カ月かけてオレンジの実が育ち、あなたのもとにきた奇跡に想いをはせましょ。オレンジを口に含み、五感でオレンジを味わってください。そして、オレンジからあふれ出る甘い果汁をじっくりとか噛みしめましょ。」

驚きや好奇心や感謝の気持ちに触れる機会をどんどん見つけていきましょう。だんだんと、世界の見え方が変わってくるはずです。どう変わったかにもぜひ注目してみてください。



No.  
49



## 森林浴

森林浴は心身の健康を増進し、ウェルビーイングが向上することが、日本の研究でわかっています。森林浴研究の第一人者である李卿（キン・リー）医師は、

森林浴を通じて得られる癒しや自然の力を引き出すヒントを、熱い想いとともにも本にまとめています。

- 1 自然を耳から、目から、鼻から、口から、手や足から取り入れ、<sup>からだ</sup>身体全体で感じましょう。
- 2 鳥のさえずりや、木の葉を揺らす風の音に耳を傾けてみましょう。
- 3 木々の緑や枝のすきまから差しこむ陽の光に、目をこらしてみましょう。
- 4 森の香りをかぎながら、天然アロマセラピーのフィトンチッドを吸い込みましょう。  
※フィトンチッドとは、樹木などが放出する化学物質で、①消臭 ②除菌・抗菌 ③リラックス ④抗酸化などの作用があります。
- 5 深呼吸をしながら、新鮮な空気を味わいましょう。
- 6 木の幹に手を置いてみましょう。
- 7 手や足の指を小川につけてみましょう。
- 8 土の上に寝ころがってみましょう。
- 9 森の味を楽しみましょう。
- 10 喜びとなごみの感覚を解き放ちましょう。

No.

50



歩くこと！

人生における単純なことが、もっとも非凡なことである。

パウロ・コエリョ（ブラジルの小説家）

私たちウェルビーイングチームが最も気に入っている、シンプルでうれしいことを最後に紹介します。

少なくとも週に一度、15分間、どこにいても、初めて訪れる場所のように、歩きながら世界を探索してみるのです。日常から解放され、より広い世界とつながることができますよ。

カリフォルニア大学バークレー校の研究施設「グレートグッドサイエンスセンター」が設定した次の手順でやってみましょう。

#### 自分に合った方法で試してみよう

- 深呼吸します。6つ数えながら息を吸い、6つ数えながら息を吐きましょう。
- 散歩を始めたら、足元に感覚を集中させ、周囲の音に耳を傾けてみましょう。
- あなたの周りにあるものに目を向けましょう。驚くものや感激するものが見つかるかもしれません。
- 改めて深呼吸しましょう。
- 心をオープンにして、心動かされるものに敏感びんかんになってみましょう。
- ときどき、呼吸に神経を集中させるために立ち止まりましょう。視覚・聴覚・嗅覚きゅうかく、その他の感覚を研ぎ澄とどろませてみましょう。

マサチューセッツ大学医療センターのジョン・カバット・ジン教授は、マインドフルネスの力を何十年にもわたって広めてきました。ジン教授は、世界中の何百万人もの生活を変えてきた、マインドフルネスセンター創設所長です。このセンターで、教授はマインドフルネスの7つの心構えを説いています。

※マインドフルネスとは、つい頭に浮かんでしまう心配事などをしずめ、「今」だけに集中できる精神状態を意図的に作っていくことです。

- 1 **評価しない**  
評価やコメントを抜きにして考える。
- 2 **忍耐強く**  
続けて練習する。
- 3 **初心忘るべからず**  
初めての出会いのように物事を見る。
- 4 **自分を信じる**  
自分自身や自分の感覚、感情、直感を信じる。自分のウェルビーイングを自分で確かめる。
- 5 **がんばりすぎない**  
次に何が起こるかとは構えるのではなく、その瞬間、瞬間に集中する。
- 6 **受けとめる**  
今この瞬間、どういう状況かを受けとめる。物事があるがままに見ること（じゆよう受容）と、変わらないものと見ること（ふくじゆう服従）は異なる。
- 7 **解き放つ**  
息を吸って、吐いて、心や身体を解き放つ。

## 学び続けよう



この章の最初 (P.128) に書いた「あなたが学びたい10のこと」に戻ってみましょう。

今、直面している問題や制限の中でも、対処できそうなものはどれでしょうか。その中から、あなたの心に響くものを一つ選んでください。

日記や紙に、この新しい学びを身につけるためにできそうなことを書きましょう。そのために、助けてくれそうな人の名前を書き出してみましょう。あなたの挑戦を後押しする本を探してみましょう。あなたの挑戦を応援してくれるような情報をインターネットで検索してみましょう。あなたのより大きな目標に向けて、今週できそうな小さなステップを書いてみましょう。

あなたが『生きている』と感じるのはどんな時？  
もっといろいろなことを知りたい、  
誰かを助けたい、世界を良くしたいと感じる  
原動力になっているものは何？  
マーク・レッサー

(マインドフルネスとリーダーシップに特化したビジネス研修を行う企業「Search Inside Yourself Leadership Institute」(SIYLI) のCEO：最高経営責任者)

かん だい

# 寛大になる



与えれば、返ってくる！



誰かを助けた時のことを  
思い浮かべてみましょう。  
きっと、自分の時間や力、  
お金も使ったことでしょう。

→どんなことを思い出しますか？

→どんな気持ちになりますか？

かんだい

## 寛大になる

「思いやりを持って生活すると、心が満たされ、ポジティブな結果をもたらします。」と、寄付行為に関するプロジェクト責任者であるクリスチャン・スミス博士は言います。さまざまな分野の研究者とともに、5年間かけて、アメリカの成人2,000人の習慣を研究しました。

「アメリカ人は寛大であればあるほど、幸福感、健康、生きがいを感じて人生を楽しんでいる。」と、スミス博士は、ヒラリー・デビッドソンと共同で執筆した本『The Paradox of Generosity』で、調査結果を紹介しています。

2014年のニュー・リパブリック誌のインタビューで、スミス博士は寄付がもたらす無数の効果についてくわしく述べています。「寛大であるために意識を高められたり、人間関係のネットワークを広げたり、より活動的になったりと、あらゆることに影響を与えます。」

他人のために何かをすることで、人は利益を得ます。そのうえ、すばらしい気分にもなれるのです。「寄付は人々の脳に、より多くの喜びの化学反応を与えます。」

### 知ってる？

この本を手に取り、他の人と共有するだけで、世界の持続可能な変化をサポートできるんだ。

## 第8章について

この章では社会問題に取り組んで世界に変化を起こしている人々について紹介していきます。そして、もちろん、あなたも「変化を起こす」ことができます。

NPO団体として、私たちは、あらゆる種類・規模の寄付へ感謝しています。変化を起こす方法は実際たくさんあります。私たちは、年長者の世話をしながら子育てをする父母、学校の先生、カウンセラー、看護師など多くの人々に敬意を表すとともに、皆さんを応援しています。そして、心を開いて親切にしてくれる人、話を聞いたり、気にかけてくれたり、いっしょに過ごすために時間を作ってくれる大切な友人や家族に感謝しています。

自分の気持ちに余裕がないと、誰かを支えることは難しいものです。あなた自身の存在を決して軽くみないで。

# 自分の時間を 計算してみよう

やってみよう

時間がない？

いっそのこと手放そう。

ひろんり てき  
非論理的に聞こえるかもしれないけど、イェール大学・ハーバード大学・ペンシルバニア大学の研究者によると、誰かのために数時間を割くことは、豊かな時間を実感することにつながるそう。

「誰かのために時間を使うと、色々なことを成しとげられたと人は感じる。そして、自分の時間を使って何かができたと感じられると、より多くの時間があると感じられるようになる。」

時間がないと嘆かず、なげ  
時間をもっと噛みしめたいなら、誰かのために時間を使ってみよう。

## ほんのわずかな時間にも 力と可能性がある

1年間は8,760時間あります。

(24時間×365日=8,760時間)

そのうち5,650時間は睡眠と学校や仕事に使うことができます。

(睡眠10時間×365日+40時間労働・学習×(52週-休暇2週) = 3,650+2,000 = 5,650時間と仮定)

残りの時間は約3,110時間あり、はかりきれない可能性を秘めています。

もし、その時間をボランティアに使ったとしたら.....何か良いことができるはず。その時間を使って何ができるか、想像してみてください。

この話に興味や関心をもったら、誓いをたててみましょう。私は起きている時間の \_\_\_\_\_%を人助けに使います。

これには、正解も不正解もありません。誰かを助けることによって、どんなイイことが自分に訪れるか体験しましょう。

3, (前頁参照)  
110時間、  
どんなことに使う？

% (小数点以下は四捨五入)	起きている時間
1%	31
2%	62
3%	93
4%	124
5%	156
6%	187
7%	218
8%	249
9%	280
10%	311

# ニュースの 見出しに ヒントがある！



気になるニュースを基に  
アクションを起こそう

毎日、ニュースやSNSなどには情報があふれていて圧倒されそうです。気持ちがおちこみそうになったら、私たちは南アフリカの偉大な人権活動家デズモンド・ツツ元大主教から教わった方法を試します。

それは、今起きている物事と目指すものとを照らし合わせ、楽観的にとらえるやり方です。

ツツ大主教は、新聞を「神が私たちに届けてくれた、やることリスト」だと考えているそうです。このように考えると、自分は何の課題に取り組めるか、きっかけが見えてきませんか？

実際、ある朝、新聞のマンガを読もうと手を伸ばした、当時12歳のクレイグの目に、ある記事の見出しがとまったことで、フリー・ザ・チルドレンは生まれました。

クレイグはマンガを読む代わりに、児童労働をなくすために声をあげていた、パキスタンの子ども活動家イクバル・マシーが殺されたという記事を読みました。

クレイグは、その記事で初めて児童労働の問題を知り、怒りを覚え、学校でクラスメートとその話を共有しました。

その後、100万人以上を貧困から自由にする国際協力活動や、子どもや若者へのエンパワーメント活動へと発展していきました。

何かに取り組むための最初のステップは、自分が気になっていることを探ることから始まります。

たとえば、新聞の見出しになった記事の真実は何かを調べたり、SNSで話題になっている投稿を取り巻く背景や内容を掘り下げたりすることです。

あなたが決めればよいのです。ページをめくるのか、リンク先をスクロールするのか、活動に参加するのか、全部あなた次第です。

 他の誰かを助ける力について、考えてみよう

“

小さな子どもたちに  
優しくする。  
年長者に優しくする。  
動物に優しくする。

オブラ・ウィンフリー

(アメリカの女優)

# 得意なこと + やりたいこと =よりよい世界

少しはすかしいのですが、45年の研究と調査の結果から、私が皆さんへできる最善のアドバイスは、互いに今より少しだけ親切になることです。

オルダス・ハクスリー  
(作家)

誰にでも得意なことややりたいことがあります。私たちは皆、ある問題に心を動かされたり、不正には憤り<sup>いらだち</sup>を覚えたり、誰かの行動に刺激を受けたことがあるでしょう。私たちは皆、世界の現状に影響を受け、つながっているのです。心から気にかけていることに対し、自分の知恵や才能を使って問題に取り組めば、誰でも世界に変化を起こすことができるのです。

得意なこと： みんなから私は、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ が得意だと言われます。

やりたいこと： 私は、 \_\_\_\_\_  
をして時間を過ごすのが大好きです。

→P.41で自分の強みを書き出したことを覚えていますか？そのうち3つを選んでみましょう。

→次に、気になっていることや、知りたい問題を書き出してみましょう。

自分の得意なこと、やりたいことを  
いかして、周囲や社会に変化を起こす  
方法を考えてみましょう。

下の表に、思いつくままに書き出して  
みましょう。もっとインスピレーション  
が必要？



ならば続けて読んでください！

得意なこと	やりたいこと	行動

# 気候変動と闘う<sup>たたか</sup> 10代の子どもたち

## 私たちが少しだけ助けて

デズモンド・ツツ元大主教が言うように、新聞を神が私たちに届けてくれた「やることリスト」ととらえるなら、環境保護はまちがいなくそのうちの1つです。幸いなことに、グレタ・トゥーンベリは、気候変動に対して勇敢に立ち向かい、その活動は見出しによく取り上げられています。2018年夏の記録的な暑さの中、10代（当時）のグレタはスウェーデン議会前で単独で座り込みをはじめました。その行動を起こす刺激となったのは、「パークランド銃乱射事件の生存者」や「命のための行進」だったと言います。

「できることをするのが私の道徳的な責任です」と、グレタはイギリスの新聞に語りました。グレタの始めた抗議活動は、#FridaysForFuture（フライデーズ・フォー・フューチャー）という、学生たちが授業を抜け出して気候変動に対してデモを行う、世界的に注目される運動となっていました。

彼女は飛行機で移動することに反対し、電車で32時間かけて、スイスで開催されている



世界経済フォーラム、通称「ダボス会議」に参加しました。国連の気候変動対策会議のスピーチでは、政治家に目を覚ますよう訴えかけました。

「2078年、私は75歳の誕生日を迎えます。その時、私に子どもがいたら、いっしょに過ごすでしょう。そして、『行動を起こす時間があったのに、なぜ何もしなかったの?』と、政治家であるあなたたちの行動について聞かれるかもしれません。」

後でもう少しくわしい事例を紹介しますが、抗議や活動にはさまざまな形があります。

自分にできることを見つけることは、どうなるかわからない世の中に生きるなかで、あなたになんらかの安定をもたらすでしょう。年齢を問わず、この気候変動問題には、私たち全員に果たすべき役割があるので

## 何度聞いてもためになる話

アメリカの俳優・活動家のマーティン・シーンは、常にインスピレーションを与えてくれる存在です。

私たちはこの言葉を何度も思い出しては、心に留めています。

「アイルランドの話です。ある男が天国の門にたどり着き、入れてくれるように頼みました。

聖ペテロが、『あなたの<sup>きずあと</sup>傷跡を見せなさい』と言うと、男は、『私には傷跡はありません』と答えました。

すると、聖ペテロは<sup>なげ</sup>嘆きました。

『それは何と<sup>あわ</sup>哀れなことか。あなたには人生において、闘うに値するものは何もなかったのか？』」

さて、あなたは何のために闘いますか？

恥はじを恐れず行動するため

今週、あなたにはどんな予定がありますか？  
次の中から1つ試してみませんか？

- 1 黄金律（聖書の教え）に則のっとった生活：  
自分がしてほしいように周りの人に接してみる。
- 2 自分との対話：  
自分のどんな生い立ちや経験が自分の信念を形作ったのか考えてみる。
- 3 情報を得る：  
自分の気になる話題について調べ、どこで何をすればよいか知る。手を差しのべるのではなく、手を挙げる方法を考える。
- 4 資金調達、寄付、もしくはその両方：  
すでに行われているクラウドファンディングに参加するか、自分で始めてみる。
- 5 署名活動に参加する、もしくは自分で新たに始める。
- 6 フードリテラシーを高める：  
食に関する自分の選択が、地球にどのように影響するか調べる。自分の食べ物がどこから来ているか知ることが第一歩になる。
- 7 献血：  
十分な年齢で健康であれば、定期的な献血を予定してみる。
- 8 メンター（助言者）になる：  
自分より若い人に、こんな人になってほしいと思われる人になれるよう努力する。

16  
の  
方法

9 新たな習慣をつくる：

年末年始の休みにボランティアをするということを習慣にする。あなたなら、何をする？

10 誠実に議論する：

事実を確認する。相手との共通項を探す。

11 プレゼントを贈る機会を、チャリティーをする機会に変えてみる。たとえば、プレゼントを買うお金で、保存食をどこかに寄付する。

12 スローファッションで生きる：

スローファッションとは、3R（ゴミの削減、再利用、リサイクル）のほか、修理したり、別の用途のために再利用したり、借りたりして、環境にやさしい生活すること。

13 ゴミを減らす

14 地元で買い物をする

15 農家と知り合いになる

16 大切な人に連絡する：

大切な人が困難に直面しているときには、あなたがいることを伝えるのが大事。今すぐ電話をかけたい人は？本を置いて……さあ、電話しよう！

友だちや恋人に、メンタルヘルス（心の健康）の問題について

話すことは気が重いものです。アメリカ広告評議会の

「SEIZE THE AWKWARD CAMPAIGN」<sup>やっかい</sup>（厄介をつかむキャンペーン）によるヒントが役立つかもしれません。それによると、「専門家になる必要はありません。ただ友だちでいればいいのです。」とのこと。

メンタルヘルスについて話す時の、いくつかのヒント：

かたくるしくしない／話を聞く／アドバイスをさける／相手に「そう感じてもいいんだ」と伝える／相手の信頼を大切にする／どんな状態か確認することを忘れない

## 何度聞いてもためになる話

複雑な問題や不公平に感じる問題に取り組み、その問題の専門家になりましょう。その問題を自分の人生の中心に据<sup>す</sup>えることができれば、すばらしいことです。しかし、そうはならなくても、変化を起こすことはできます。

毎週数時間、インターネットの力を借り、情報を集め、同じ関心をもつ仲間を見つけ、課題があればそれを確認し合い、それを突破する方法を見つけましょう。複雑に考えなくてよいのです。活動家になりましょう。大きな不公平に挑<sup>いど</sup>むのです。それは、あなたの人生にとってすばらしい経験になるでしょう。

### ビル・ゲイツ

(2007年、ハーバード大学での講義より)

# 誰かのために何かを しているあなたへ。 自分も大切に

いつ、どこにいても、自分の身体や心<sup>からだ</sup>を大切にしてください。  
自分を充電することを忘れないようにしましょう。

このことは、最前線で活躍する活動家にも、忙しすぎる両親にも、友だちのために行動している人にも言えることです。

私たちの友人であり、アドバイザーでもあるトロントの家庭精神科医、M・リー・フリードマン博士はこう言っています。

「自分を大切にする気持ちと、他人や地球全体に対して大切に思う気持ちのバランスがうまく取れていれば、最高に健全な世界を手に入れることができるでしょう。」と。

また、「何かに熱中していると、私たちは大局を見失うことがあります。」とも言っています。

誰かを手助けしたり、社会問題に取り組むことは、短距離走ではなくマラソンとして考える方がよいのです。

子育ても同じです。長距離ランナーのように、自分のペースに気を配り、体に栄養を補給する必要があります。  
「<sup>たくわ</sup>蓄えで動けるのは 限られた時間だけなのだから」

次のページに、フリードマン博士による、8つのセルフケアのコツを紹介します。

今週、自分を大切にするためにできそうなことを1つ選んでみましょう。

# 1

**点検をする**  
自分の体の弱い部分はどこか、点検してみましょう。



# 2

**シグナルを見落とさない**  
睡眠不足、イライラ、物忘れといった、体から出るシグナルに気づくことで、大事になることを回避できます。

# 4

**気づく**  
自分がどのように運動したり、休んだりしているのか、気に留めてみる

# 3

**自分を見る**  
自分が必要としているものや、自分の気持ちに着目する

# 5

**メリハリをつける**  
集中する時間と楽しむ時間を作る。

# 6

**休みをとる**  
スケジュールに「休憩時間」を入れる

# 7

**コンタクトを取る**  
自分自身や他人とつながると、物事を前向きにとらえることができるようになる。

# 8

**セルフケアをする**  
日課や活動に「セルフケア」をどのように取り入れられるか考えてみる。

思いやりをもつことは、いつでも、常に、できることです。

ダライ・ラマ

よいことに挑戦する30日間

ダライ・ラマ法王からのこの助言、ステキですよ。

毎日「ちょっとよいこと」をしてみましよう。

1つの小さなアクションから始めてみましよう。

この本で紹介した方法を使ってもいいし、自分で思いついたアイデアでもいいのです。

毎日、あなたは世界をよりよい場所にしていくことができるのです。

知ってる？

1980年代、ハーバード大学の研究者らは、りたてき利他的な行い（他人の幸福を考えて行動すること）を目にするだけで人の免疫機能が高まる現象を発見し、これを「マザー・テレサ効果」と呼ぶことにした。

マザー・テレサのインドでの奉仕活動のビデオを観た後の学生たちは、免疫機能を高めるグロブリンAのぶんびつりょう分泌量が増加していた。

- 1日目 友だちのためにお気に入りの音楽リストを作る
- 2日目 毎日会う人の名前を覚えよう！
- 3日目 街中の「静かなるヒーロー」に感謝する  
(ゴミ清掃員、トラック運転手、医療従事者など、私たちの毎日を支えてくれている人たち)
- 4日目 フェアトレード商品を買う
- 5日目 ドライブスルーで自分の後ろの人の分をおごる
- 6日目 友だちにファンレターを書く
- 7日目 人生の「ミッション・ステートメント」を書き出す  
(ミッション・ステートメントとは、どの様な人間になりたいのか、人生で何をしたいのか、どんなことを大切にしたいのかなど、人生を生きるための方針のこと)
- 8日目 大笑いしたことを分かち合う
- 9日目 だれかに敬意や感謝を伝える
- 10日目 耳を傾けてただ聴く
- 11日目 スマイル！
- 12日目 「ありがとう」を他の言語で何と言うか調べる
- 13日目 感謝のメールを、お礼を伝えたい人に送る
- 14日目 バーチャルでハイタッチする
- 15日目 着ない洋服を寄付する
- 16日目 昔の友人に連絡を取ってみる
- 17日目 慈愛（じあい）の瞑想（めいそう）を行う  
(自分と他者の幸せを思い浮かべながら、気持ちを落ち着かせて瞑想すると、ポジティブな気持ちになれる。)
- 18日目 元気が出ることをSNSで投稿する
- 19日目 気になる社会問題について調べてみる
- 20日目 動物に優しくする
- 21日目 近所のお年寄りに声をかけてみる
- 22日目 応援したい団体やグループに寄付をする
- 23日目 道や公共の場でゴミ拾いをする
- 24日目 誰かを許す
- 25日目 誰かのために、1つ何かする（小さいことでOK）
- 26日目 どこか出かける時、周りの人にも声をかけて用をうけおう
- 27日目 レジの人に優しい言葉をかける
- 28日目 ボランティアをするために予定をつくる
- 29日目 募金する
- 30日目 SNSやメールで励ましの言葉を誰かに送る

チャレンジ30日！

# 第9章 自分のGPSに なろう

準備はいい？ 自分の道を切りひらく時！





あなたの頭には、  
脳が詰まっている。

あなたの足は、  
くつをはいている。

あなたは、  
どんな方向にも、  
舵かじをとることができる。

ドクター・スース  
(アメリカの絵本作家、  
映画「グリンチ」の  
原作者)

## 自分自身のコンパス (GPS) になろう

本書を通じて、今までいろいろなことを  
学んできました。

いよいよここからは、自分の人生の  
目標を達成するためのヒントや、  
障害を乗り越え歩むべき道を見つける  
方法について考えていきます。



先に進む前に、あなたにやってほしいことがあります。それは、小さなことでもいいので自分をほめてみる、ということです。

毎日、自分のほめるところを見つけることに挑戦してください。小さな一歩でよいのです。どんなに小さなことでもいいのです。自分の成長を見つけてください。

そして、自分に拍手を送りましょう。自分の歩みにエールを送り、小さな勝利をたたえましょう。

まず、自分にエールを送ったら、次に周りの人にもエールを送りましょう。こうした祝福（エール）を送られることで、私たちの脳内では気分が良くなる神経伝達物質が分泌され、活性化されることはすでに学びましたね。

この神経伝達物質には、恐怖や不安などストレスによって引き起こされる「戦うか・逃げるか」反応を抑える効果があることも。

アメリカの有名な司会者で女優のオプラ・ウィンフリーが言いました。「自分の人生をほめればほめるほど、あなたの人生にはほめたたえる出来事が増えていくのです。」と。私たちは100%これに同意します。

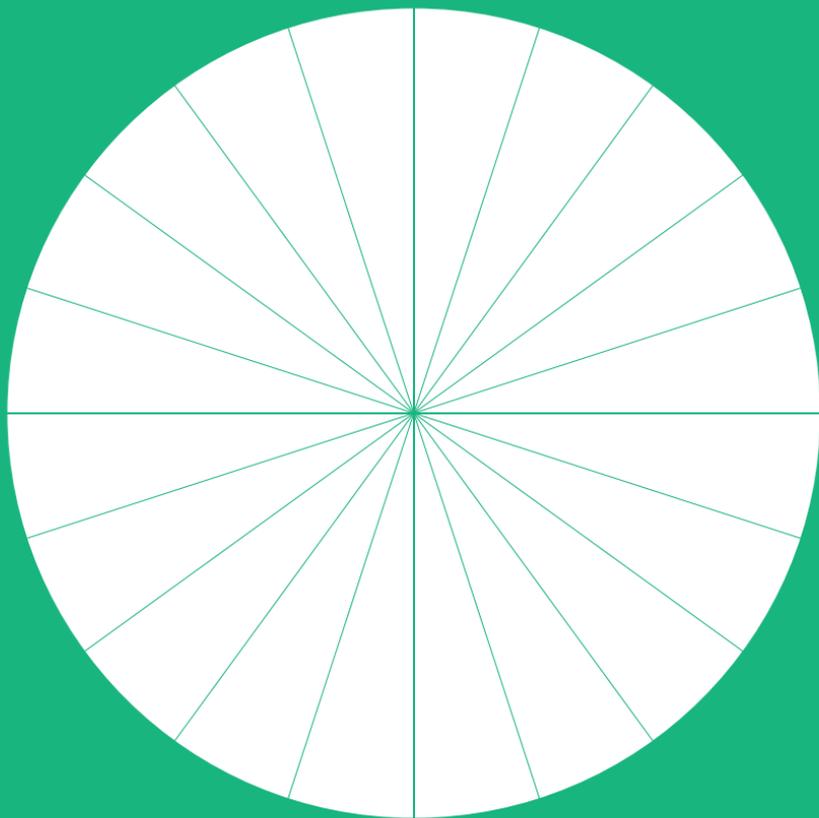
でも、自分で自分をほめるなんて、と思う人もいるでしょう。そういう場合は、「やることリスト」の代わりに、「やったことリスト」を書き出してみてください。

次のページに進む前に、さっそくやってみましょう。

追加メモ：  
だれかを祝福する瞬間があれば、見逃さないで！



# 毎日、どれだけの 時間を使っているかな



1週間は168時間あります。  
(24時間×7日)  
睡眠時間を毎晩10時間と  
すると、残りは約100時間に  
なります。

この円グラフは起きている  
時間を100時間として、5時間  
ずつに区切ったものです。  
自分がどんなことにどれだけ  
時間を使っているか思い  
起こし、円グラフにして  
みましょう。

毎日、  
どれだけの時間を使っているかな

- ・ 学校や仕事
- ・ 友だちとの時間
- ・ 家族との時間
- ・ 家事・用事、食事の準備など
- ・ 自然の中で過ごす
- ・ SNS
- ・ ボランティアなど社会貢献活動
- ・ 運動、芸術、趣味の時間
- ・ ゲーム
- ・ テレビやYoutubeやネットフリックス鑑賞
- ・ セルフケア

→表を作って、何か驚いたことはありますか？

→もっと時間をかけたいことはありますか？

→もっと時間をかけずに済ませたいことはありますか？

# 「やることリスト」を作り直そう



## 緊急の課題よりも、重要な課題を優先しよう

そう、あなたが忙しいのは知っています。だからこそ小休止が必要です。研究者たちは、人には重要な課題より緊急の課題を優先してしまう「緊急性効果」と呼ばれる傾向があることを発見しました。

考えてみてください。

「緊急」というタイトルのメールが増えると、全体像が見えなくなりがちですよね。集中力を維持するために、『The Healthy Mind Toolkit』の著者であるアリス・ボーイズのコツを試してみましょう。

# 1

## 重要ではない課題に費やす時間を減らす

境界線を決めましょう。その課題がどの程度あなたが注意をはらうべきか決めるのです。タイマーをセットするのもいいかもしれません。

# 2

少し休憩する  
息抜きをすると気分転換になり、やる気を取り戻せます。

# 3

大きな課題を分解する  
実行できそうな分量まで課題を縮小していきます。残りの課題を追加することは後でいつでもできます。

## 第9章 自分のGPSになろう

重要なのは、より多くの課題をこなすことではありません。  
あなたの時間を、本当に優先すべきこととウェルビーイングに使う  
ことです。

次の表に、「やることリスト」から重要事項を書き出してみ  
てください。その項目が緊急か重要かを判断していきましょう。

活動	緊急性が 高い	重要度が 高い

作ったリストを見直し、注目すべきことがあるか、取りのぞきたいものがあるかチェックしましょう。

# 1つのことに 集中する

いっぺんに複数のことをやる「ながら作業」は逆効果です。大切なことなので、もう一度言います。「誰かとチャットしたり、YouTubeを見たりしながら、課題をこなすことは、非効率で楽しくもありません。」

「ながら作業」は、やることを切り替えているだけです。1つのことを終わらせて次にいき、そして元々やらないといけないことにまた戻る、という感じで、作業がとぎれとぎれになるのです。

もし、課題に取り組む時、「ながら作業」をしていることに気がついたら、いったん手を止めましょう。そして、手を止めた自分をほめましょう。

集中が1つのことから別のものに移るのは普通のことですが、エネルギーをより多く浪費します。

友人や家族といっしょにいる時に、「ながら作業」がどのように作用するか見てみましょう。テレビの音量を上げながら、あるいはSNSをスクロールしながら、対面や電話で有意義な会話をするのは難しいですね。

一度に1つのことだけに取り組むよう意識してみましょう。本筋から外れたことに気づいたら、できるだけ本来やるべき課題に注意を戻すようにしてみるといいですよ。

例えば、「時間制限を設ける」という訓練してみましょう。一度に1つのことに集中することがどのようなものか体験してみるのです。その後、自分にどんな変化が起きるか観察してみましょう。

あなたの人生の中で、1つのことに集中して得られる利益は何でしょうか？

# 自分を休ませよう

あなたが一生懸命集中して作業しないと  
いけない事態に備えて、ぜひ覚えて  
おいてほしい研究があります。

ソーシャルネットワーク企業の  
ドラギエムグループは、アプリを使って  
従業員の集中力と生産性を調査しまし  
た。その結果、理想的な「仕事と休憩の  
組み合わせ」を導き出しました。それ  
は、52分間集中し、その後17分間休息  
または充電する、というものでした。

仕事のテクニックに関するほかの  
専門家も、「90分集中」が良いと提案  
しています。

一方で、1980年代にイタリア人の  
フランチェスコ・シリによって考案  
された時間管理術「ポモドーロ法」に  
よると、25分ごとに5分の休憩を挟む  
ことを推奨しています。（4つの  
ポモドーロ（120分）毎に15～20分の  
休憩を挟む）

課題をこなすためには、休憩時間を  
必ず取ることが大切です。もし可能  
なら、食事は別の部屋でとるか、外に  
出かけるようにしましょう。作業して  
いる部屋から離れることで気分転換が  
でき、結果的に課題がはかどりますよ！

忙しいことは  
名誉<sup>めいよ</sup>ではない  
“忙しい”という  
バッジを捨てて、  
代わりに“休憩”という  
バッジを付けよう。  
バッジを付け替えた  
ことを、Xで  
つぶやく必要はない。  
外に出て、芝生に  
寝転んで雲を見上げ  
よう。休息が取れて  
仕事を再開する準備が  
できた、と心から  
思えるまで体を  
起こしてはいけない。  
カール・リチャーズ  
（アメリカの作家）



# 目標設定のための SMARTガイド

大きなことでも小さなことでも、長期的なことでも目先のことでも、何かに取り組む時の目標設定には、「SMART」ガイドが必要です。その方法は次のとおり。

S

Specific : 具体的に何を達成したいのか、できるだけ明確にする

M

Measurable: 目標に到達したことがわかるように、わかりやすい数値を決める

A

Attainable : 目標は現実的で、達成可能なものかどうかチェックする

R

Relevant : 達成しようとしていることが、自分の人生とどのように結びついているか、どのように関係しているのか書き留めておく

T

Time-related: 行動を起こし、目標を達成したい日付を設定する

書く準備はできたかな？

紙とペンを用意して、  
以下の文章を完成させましょう。

私のSMART目標は…

---

私は～（いつ）に目標を達成します。

---

私の計画には以下のステップを含んでいます。

---

もし必要なら、これらの人々に助けを求めて連絡します。

---

この目標を達成することでこんな利点・利益があります。

---

～（いつ）までに目標を達成したいと思います。

---

私は目標を達成するため、今日はこれをやりとげます。（1つ）

---

今週はこれをやりとげます。（1つ）

---

今月はこれをやりとげます。（1つ）

---

今年はこのやりとげます。（1つ）

# WOOPの 法則

最悪な事態を考えておくことは、最善な手法を強化することになります。

夢に向けて取り組んでいる時や、目標に集中している時、障害になりそうな内外の問題を予測しておくに役に立ちます。

課題や障害を予測するには、ガブリエル・エッティンゲン博士（ニューヨーク大学の心理学者）の、WOOPと呼ばれるやり方を使うとよいでしょう。

# W

**願望 (Wish)**

自分の目標など  
実現したいこと

# O

**結果 (Outcome)**

達成した時に  
期待されるもの

# O

**障害 (Obstacles)**

発生しうる障害、課題

# P

**計画 (Plan)**

障害や課題を避けるための  
より高度な戦略

願望を書き出すことで、あなたの目標が定まります。

途中で起こりそうな障害を予測します。

障害をどうすれば克服できるか、方法を思いつくまみに出しましょう。

プロからのアドバイス：前向きに倒れよう！  
忍耐力とは、たとえ困難な状況であっても前進し続ける力のことです。ハリウッド俳優のデンゼル・ワシントンが、ペンシルバニア大学卒業式で話した言葉はとても印象的でした。ワシントンは、「前向きに倒れる」と、2011年度の卒業生に呼びかけました。

「レジー・ジャクソンは、彼の野球人生の中で約2,600回三振した。これはアメリカの野球の歴史のMLB史上最多だ。しかし、皆さんは彼の三振については聞いたことはなく、彼はホームラン王であると覚えているはずだ。  
『前向きに倒れよう。』

トーマス・エジソンは1,000回も実験を失敗させた。そのことを私は知らなかった。  
なぜなら、1,001回目の実験は電球で成功したからだ。

『前向きに倒れよう。』  
失敗した実験全てが成功に近づくための一歩なのだから。

## 価値あるメッセージ

足元ではなく、  
星を見上げることを忘れないで。  
宇宙が存在する理由と、  
見えるものの意味を考えてみよう。  
好奇心こうきしん旺盛おうせいであれ。  
どんなに人生が困難に見えても、  
必ずあなたにはできること、  
成功することがあるのだから。  
大事なのはあきらめないことだ。

スティーブン・ホーキング  
(イギリスの理論物理学者)

もしみんなが  
最初の夢をかなえて  
いたら、世界は  
カウボーイと  
プリンセスで  
あふれかえった  
だろう。

スティーヴン・コルベア  
(アメリカのコメディアン)

常にチャレンジする  
ことで、自分が  
何者か、何を超えて  
いけるかがわかる。

セレーナ・ゴメス

明日はまだ  
まちがいや失敗のない  
新しい1日。  
そう思うと  
ステキじゃない？

赤毛のアン

あなたが目標に  
向かって歩むことに  
プラスになりそうな、  
気に入ったメッセージ  
はありましたか？  
絵や図で表現して  
みましょう。

# ワクワクしている！

## 緊張を和らげ、気持ちを落ち着かせるコツ

不安を感じたら、こうってみよう。  
「私はワクワクしている！」

ハーバード大学のアリソン・ウッド・ブルックス教授は、  
「私はワクワクしている」と言うとうなるかを発見しました。  
教授は、調査の対象者にカラオケでジャーニーの  
「Don't Stop Believin'」という曲を歌わせました。  
2回目の調査では、即興のスピーチを頼みました。  
3回目の調査では数学のテストを解かせました。

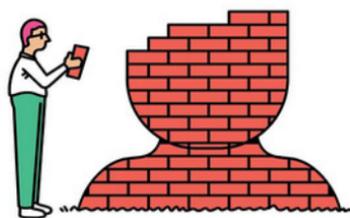
「私はワクワクしています」と言った人は、何も言わなかったか、  
気持ちを落ち着かせることに集中していた人よりも、歌唱力が17%  
高く、スピーチのできも17%高く、テストの成績も22%優れて  
いたのです。

このテクニックは、「不安の再評価」と呼ばれ、不安から良い  
状況へと気持ちを移す方法です。

「自分の気持ちについて考え、言葉にすることで、私たちは実際の  
感情を認知しやすくなるのです。」と教授は言います。

「『私はワクワクしています』と言うと、自分が感じている  
ドキドキは緊張や不安ではなく、ワクワクした前向きな感情だと  
認知するのです。課題の結果を向上させるために、簡単ですばやく  
使えるテクニックです。」

# 小さな一歩から はじめよう



## 目標を細かく分解していく

スタンフォード大学の心理学者のB.J.フォッグ博士は、小さな変化の大ファンだと言います。博士は、ウェルビーイングを支える行動を引き起こす「小さな習慣」を提唱しています。そのため、目標をとてもしさいステップまで分解することを勧めています。この方法はどの年代にとってもうまくいくでしょう。

糸ようじを歯の間に通して、そうじをしましょう。  
できたら自分に「できた」とハイタッチしましょう。  
次に、2本、3本と、より多くの歯へ糸ようじを通していきます。

このように、習慣は自然と育つものだと博士は言います。

# 忍耐力にん たい りょくを鍛きたえる

## 人生は毎日がトレーニング！

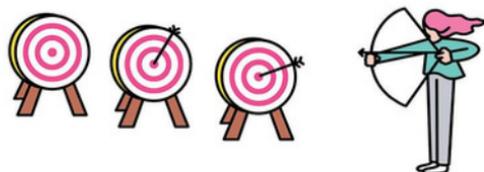
忍耐力とは、遅れや中断、不意打ちをかわすための能力のことです。ここでは、時間がかかりそうな目標に向かって、冷静に、注意深く、決意をもって取り組む能力のことを指します。

- 過去に、忍耐力を鍛えることを必要とされた時のことを思い出してみましょう。どんなことが役立ちましたか？
- じゃまになったことは何でしたか？
- 自分の生活で、忍耐して良かったことはありますか？

本書で私たちが学んできた、ストレスに立ち向かうための多くのスキルは、忍耐力を鍛えるうえでも役立ちます。忍耐力を鍛えるためには、常に自分にも他人にも優しくできることが大切です。人生は、毎日がトレーニングだと考えましょう。

**興味深い逆説は、ありのままの自分を受け入れると、自分が変わるということだ。**

カール・ロジャース（アメリカの臨床心理学者）



## プロの成長する方法

アンジェラ・ダックワースのやりぬく力 (P.109参照) に関する調査について、もう少し詳しく説明しましょう。ここでは、著者であり心理学の教授で博士の彼女は、「ストレッチゴール」について観察しました。ストレッチゴールとは、がんばれば達成できる目標のことです。

スポーツ選手、音楽家、医者などのさまざまな専門家は、目標を設定し、その目標に向けて念入りに努力し、集中して取り組みます。彼らには秘密がある、とダックワース博士は言います。

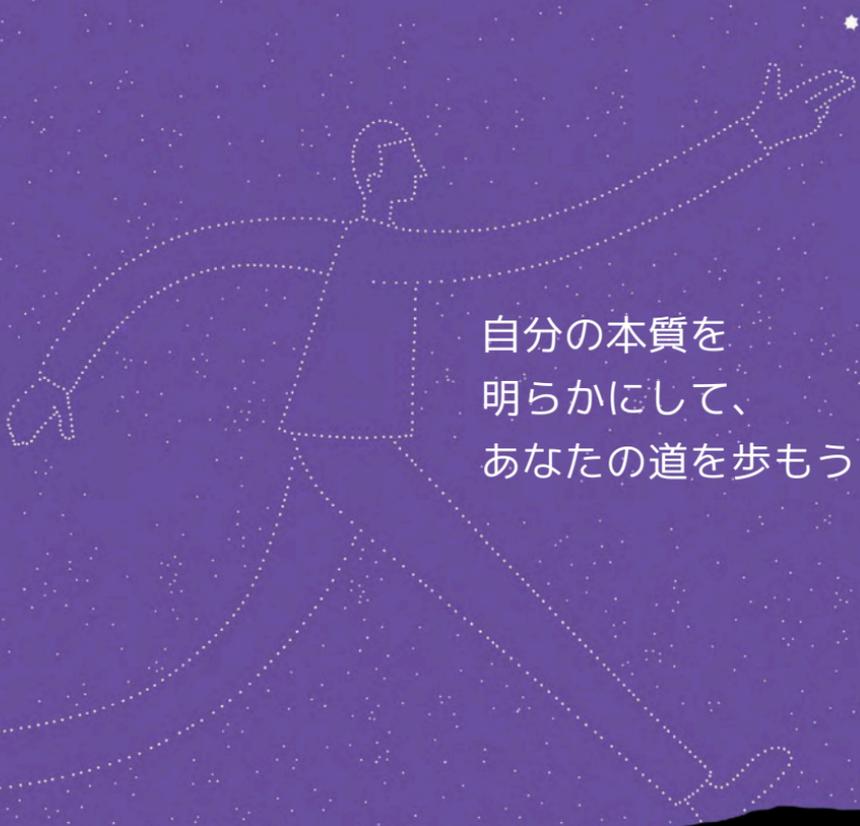
専門家やスポーツ選手などのプロフェッショナルな人たちは、自分のパフォーマンスの中で特に努力が必要な部分に集中すると言います。そして、成長できる部分を見つけ、さらにそこを強化するのです。

ダックワース博士は、「専門家と呼ばれる人たちは目標に向けて何度も何度も繰り返す」と、プロは強い向上心を持ち、計画的に練習を繰り返す傾向があると言います。「プロは、最終的に自分がやろうとしたことをマスターするまで続ける」と。

そして、目標を達成した後は、さらにその先の「ストレッチゴール」を設定し、それに向かうのです。

さあ、  
ストレッチ！

# 10章 自分の道を見つめよう



自分の本質を  
明らかにして、  
あなたの道を歩もう

“

さ

ま

う

よ

人

全てが迷っている  
わけではない

ジョン・ロナルド・ロウエル・トールキン  
(イギリスの詩人)

”



## 自分の道を見つけよう

本書の冒頭で紹介した  
メッセージ

「あなた=大切な存在」を、  
再度お伝えしてそろそろ  
終わりにしましょう。

自分が何者なのか、自分の  
価値観はどういうものか、  
自分は何のために生きて  
いるのかといったことが  
まとまって、あなたの  
「進むべき方向」に  
なるのです。

アン・M・マルケイ  
(アメリカの実業家)

このヒント集は、あなたが自分の足元を見つめ、自分の強さと力を再確認し、世界へ踏み出せるように応援してきました。

自己啓発本ではありません。だって、あなたに自己啓発本は必要ないからです。

紹介したヒントやおススメのアクションが、あなたのウェルビーイングを支えてくれるでしょう。1つずつ、1日1日、繰り返し、実践してみましょう。

あなたがどこにしようと、どこから始めようと、この本で紹介したコツやヒントはあなたにとって、そしてあなたの将来に役立つでしょう。

次に何が起きるかを予知する必要はありません。それは誰にもできないのです。でも、あなたには今、長い人生を歩いていく探検家になる準備と装備が整っていると信じてください。色々なことに好奇心を持ったり、日々行っている小さなことを慈しんで、感謝いつくをする気持ちをもって、自分や他人を大切にしながら歩いていけば、どんな道でも進んでいけます。

# 確認しよう

「あなた = 大切な存在」という式が成り立つ、全ての理由を見直してみましょう。

このヒント集はあなたに、レジリエンス(痛みから回復しようとする力)や柔軟さ、強さがあると気づいてもらうために作られました。紙とペンを持って、次の質問にどう答えるか考えてみてください。

---

1 私の強み

---

2 私の特技

---

3 私が大切にしたい価値観

---

4 私の元気のもと

---

5 壁にぶつかった時の  
自分へのアドバイス

---

6 私の目標

自分のオペレーションシステムをより深く知るには、相当の努力が必要でしょう。自分が何者で、人生に何を求めているのか知ることは、

「汝自身を知れ」という古代ギリシャの哲学者ソクラテスの言葉です。何千年の間、哲学者や預言者たちは、自分自身を知るよう人々に促してきました。しかし、21世紀ほど、このアドバイスが緊急性を帯びている時代はありません。

ユヴァル・ノア・ハラリ  
(イスラエルの歴史学者)

# 情熱を育てる

(時間はかかります)

卒業式のスピーチでは「自分の情熱に従いなさい」と、人生が単純であるかのような言葉がよく聞かれます。スタンフォード大学の心理学者であるグレゴリー・ウォルトンは、「情熱を育てる」と表現した方がいいと提案しています。もしあなたが何かを見て、「これはおもしろそうだ、自分にも何かできるかもしれない」と思ったら、それに自分を投じてみるのです。

困難にぶつかるかもしれないけれど、時間をかけてそのことに挑戦し、取り組んでみましょう。もちろん情熱が生涯の仕事につながるという保証はありませんが、仕事が情熱に直結する必要もありません。

情熱を傾けられることが仕事になったらラッキーです。

P109やP180で紹介したアンジェラ・ダックワース博士は、やりぬく力「GRIT」の提唱者です。彼女はやりぬく力「GRIT」を「情熱とねばり強さのブレンド」と説明しています。

「もしあなたが情熱をまだ育てていないのなら、最初から始めましょう」と彼女は提案しています。

「自分にいくつか簡単な質問を試してみましょう。私は何を考えるのが好きか？ どこに心を奪われるのか。私は何を本当に気にしているのか？ 自分にとってもっとも重要なことは何か？ 私はどのように時間を過ごすのが好きか？ そして、今度は逆に自分にとって絶対に耐えられないものは何か？と。」

そして、実際にはどうなのかを知るために、外に出て試してみましょう、とアンジェラは続けています。



- 
- 1 私が好きな考えたいこと

---

  - 2 私の心はどこに向かっているのか

---

  - 3 私はどのように時間を過ごすのが楽しいか

---

  - 4 私にとってのシンプルな喜び

---

  - 5 私がこれから行ってみたい場所や地域

---

  - 6 私が次に学びたいこと

---

  - 7 私が始めることができる場所

情熱のおもむくままに行動することは、

まさに"自分中心"の世界観です。

人生を歩んでいると、お金や車、物、賞賛など、

自分が世の中から得たものは、

自分が世の中にもたらしたものよりも

はるかに重要でないことに気づくでしょう。

ですから、私がお勧めするのは、

自分の貢献を追及することです。

自分が得意なことを見つけて、

それを世の中に送り出し、人に貢献し、

世界がよりよくなるようにすることです。

ベン・ホロウィッツ

(コロンビア大学工学応用科学部在学)

# 自分の基準を定める

## 生きる信念となる言葉で

カーリン・ポリセンコは『Zen Your Work』の著者です。組織心理学者である彼女は、困難な状況でも勝利を収めるための戦略を持っています。彼女は、自分自身にとっての成功の基準となる信念の言葉を生み出したと言います。

- 誠実に行動する。
- 思いやりと共感をもつこと。  
(たとえ他の人がそうでなくても)
- 周りの人のためになること。

「この3つを達成したら、その日はいい日だと思いました。この3つが達成できれば、あとはどうでもいいと思っていました。」と彼女は書いています。

こうした自分の信念に基づいて生活することで、ストレスをためないようになり、新しい仕事に挑戦できるようになったといいます。あなたも、時間を取って、自分自身の信念の言葉を定義してみましょう。

自分の目的を見つけよう

# 1

私が気にかけている問題とは

# 2

私が立ち上がる準備ができていない人や物事とは

# 3

起きている時間の \_ % を人助けに使う  
(P.147参照)

# 4

他人のウェルビーイングに私が貢献する方法とは

# 夢は大胆に、 感動を生むために生きる

## 行動し、おもしろい失敗をしよう！

ここまで、目標について考えたり、前向きに倒れることの利点を強調したりしました。ニール・ゲイマン（イギリスの作家）は、「行動し、おもしろいまちがいをしなさい、驚くべきまちがいをしなさい、輝かしく素晴らしいまちがいをしなさい。」と語っています。私たちはこの言葉をとて気に入っています。

物事は完璧である必要はなく、むしろ完璧である物事もありません。目標に向けて動くとき幸福が高まることは、調査で明らかにされています。

---

1 失敗してもいいとしたら、あなたはどこへ行きたいですか？

---

2 そこで何をしたいですか？

### おまけのヒント！

未来の自分へ手紙を書こう。5年後に開封するまで、封筒に入れて封印しておこう。

p.s. 方向転換することも、人生という名の旅の一部だ。

# BE

ささやかな喜びに  
感謝できる人に

## 「なりたい自分」になるためのリスト

普段生活をする時に、「どんな人間になりたいか」、そしてその人間になるためには、どんな風に過ごしたらよいのか、ということ意識しましょう。

# BE

誰かの役に立つ方法を  
探せる人に

自分のなりたい姿を意識すると、日常の行動に目的を吹き込むことができます。

「なりたい自分」になるためには、1日をどんな思いで過ごすかよいかをリストアップしてみるといいでしょう。

ひらめいたことをどんどん書き出し、リストの中から1つか2つの項目を選んで実行に移しましょう。

# BE...



あなたはあなた自身の  
深い、原動力となる  
願望からつくられている。  
あなたの深い願望と  
同じように、  
あなたの意図がある。  
あなたの意図と  
同じように、  
あなたの行いがある。  
あなたの行いと  
同じように、  
あなたの運命がある。

---

ウパニシャッド  
(紀元前500年頃の  
インドの哲学書)

## 「どうありたいか」 明確にする

### 自分の言葉を 実行に移そう

ヨガのインストラクターは「意図を明確にしましょう」と言って、レッスンをスタートすることがよくあります。

「意図を明確にする」というのは、自分は何を求め、何を大切に、何のために日々を送るのか、という「どうありたいのか」や「心のありかた」を意識し確認することです。

たとえば、1日を過ごす時に、感謝の気持ちをもとうと意図することもできるし、人助けをする機会をつくろうと意図することもできるのです。



プロのコツ：「なりきり行動」から始めよう

もしあなたが世界を変えたいなら、「なりきり行動」から始めるとよいかもしれません。ペンシルバニア大学のサマンサ・パワー教授はそう言っています。歴史の先輩たちは、「そうなるまで、なったふりをする」と表現しています。

たとえば、公立学校に見られる貧富の差による深刻な学力格差を縮められる、と言い聞かせて行動したらどうなるでしょう。

「なりきり行動」をすることで、もしかしたら、近所の学校で読書や計算の補習授業の手伝いをあなたがすることにできるかもしれません。

コンゴ民主共和国の性的暴力の蔓延まんえんと闘うことができると信じて行動する（そして、実際に私たちは闘えます）ことで、どんなことが起こるでしょうか。

あなたは地域の虐待相談窓口びやくたいでボランティアとして誰にも相談できずに悩んでいる人の声を聴く活動に関わるようになるかもしれません。

# お手本から 学ぼう

やってみよう

スマホやパソコンのメモ機能やノートに、友だちや自分の将来の孫（！）と共有したい言葉や知恵を書いていこう。

名言、アイデア、真実など、あなたに勇気をくれるものを日頃から集めよう。

## あなたのインスピレーションとなるのは誰？

あなたにインスピレーション（良い刺激）を与えてくれる人物を思い浮かべてください。あなたの身近な人でも、有名人でもかまいません。

1

その人のどんなところを最も尊敬していますか？

2

その人があなたに教えてくれたことは何ですか？

3

どんな場面で教えを求めますか？

4

誰を支援しますか？

人生で最も大切なことは、  
誠実に生きることであり、  
自分ではない何かになろうとしたり  
同調圧力に屈したりしないこと。

……自分の情熱に従い、  
自分に正直であること、  
誰かが歩いた道を進まないこと。

でも、森で道に迷ったときは、  
標識に従って進んでくださいね。

エレン・デジェネレス  
(レスビアンであることを公表している、  
アメリカの女優・コメディアン)

# 最高のあなたを 引き出すのは？

## あなたの行動に 関する5つの 質問

あなたの最大の  
パフォーマンスを  
引き出してくれる  
ものは何ですか？  
まちがった答えは  
ありません、思い  
浮かぶものを考えて  
みましょう。

# 3

どのように人と  
コミュニケーション  
を取るのが好き？  
対面？ 電話、  
メール、LINE など  
SNS越し？  
選択肢は無限にあり  
ます。

# 1

あなたはグループ行動  
が得意ですか？  
それとも一人で行動す  
るほうが好きですか？

# 2

一番アクティブに動ける  
時間帯はいつですか？  
朝？ お昼？  
もしかしたら夜遅く？

# 4

あなたが大切にしてい  
る価値観は何ですか？

# 5

あなたがベストな状  
態で行動できるのは  
どんな環境ですか？

## 自分の 人生哲学を 見つける

“

私は私が自分自身であることを信じています。私は、どんなステレオタイプでもなく、自分が何者で、自分がどんな行動を人生で起こすか自らで決めるべきだと信じています。

カマール・マジード

(マサチューセッツ州ウォルサムの高校生)

“

みんな、それぞれに変わっているんだ。

タラック・マクレーン

(テキサス州オースティン在住、寄稿当時7歳)

あなたは、どんな価値観を大切に生きています？  
それは、日常生活でどのような指針ししんになっているでしょう。

“

ピザの配達員に、態度よく接しよう。

サラ・アダムス

(ワシントン州  
ポート・オーチャード  
在住の大学教授)

「This I Believe」のサイトでこの質問を投げかけたところ、約12万5千人の人々が答えました。

(「This I Believe」は2004年にアメリカで創設され、人々の日常生活の指針となる基本的価値観をつづったエッセイを共有する組織。様々な立場の人々によって書かれた12万5,000本以上のエッセイがラジオや書籍で紹介されているほか、毎週ポッドキャストにもアップされている)

NFL (アメリカのナショナル・フット・ボールリーグ) コーチのピート・キャロルは、『グリット』の著者であるアンジェラ・ダックワース博士に、だれもが25単語以内の自分の哲学をもつべきだと提案したそうです。

「自分のことをよく理解できれば、自分の生きる道がはっきりしてきます」「自分自身を明確にできれば、より明確な道へと自分を導くことができます」と、彼女はアメリカの専門誌「Behavioral Scientist」誌で語っています。

ぜひ、あなただけの「日常生活の指針となる基本的な価値観」を日頃から書きとめておきましょう。きっと、生きるうえであなたを助けてくれる言葉となるはずです。

もし可能なら、それを友だちや家族とシェアしてみましょう。

「人生というゲーム」を  
プレーできるのは、  
運が良ければ3万日あります。

この考え方は、決して  
不<sup>ふ</sup>謹<sup>きん</sup>慎<sup>しん</sup>ではありません。

実際、それは避<sup>さ</sup>けられない  
失<sup>きょ</sup>敗<sup>げつ</sup>や拒<sup>き</sup>絶<sup>げつ</sup>、失<sup>し</sup>望<sup>ぼう</sup>や失<sup>し</sup>恋<sup>れん</sup>を

すべて前向きにとらえる  
知<sup>ち</sup>恵<sup>え</sup>なのです。

**アリアナ・ハフィントン**  
(「ハフィントン・ポスト」創設者)

あとがき

---

**Me to We**

---

**Me to We**

---

**Me to We**

---

**=**

---

**MWe**

---

ダニエル・J・シーゲル  
(アメリカの精神医学専門家)

本書が、私たちがこの不確実な時代を乗り切り、人生をよりよくすごしていくうえで大変便利で有益なものであることがお分かりいただけでしょうか。私、ダニエル・J.シーゲルは、本書が最新で最先端の研究成果や、著名人や歴史上の偉人などの知恵を集約し、日常生活で実践可能なウェルビーイングの手段へ落とし込んでいることにとても驚きました。

皆さんも、新型コロナウイルスが流行し最悪な状況に置かれ、私たちを力づける方法を簡潔にまとめた本書をありがたく感じ、教訓をさっそく役立てようとワクワクしているのではないのでしょうか。

本書は、「私」の内的な生活と、他者や自然との相互関係、つまり私たちが真に何者であるかという「私たち」との結びつきの両方に深く重点を置き、内的な世界と他者との関係性のなかで生まれる世界がどのようにつながっているのかを考えるよう私たちをいざないます。たとえ今日のように自己を孤立させ、ソーシャルディスタンスをとらなければいけない現実があったとしても、私たちはどのようにして内なる「私」であり、関わりあう「私たち」であることができるのでしょうか？

幅広い科学を1つの枠組みに集約し、その枠組みから得られる発見を応用する方法を見つけるという私の仕事を通じ、毎日のウェルビーイングを創り出すためには、「一体化」が重要であることがわかりました。「一体化」とは、私たちそれぞれが持つ異なる要素を結びつけることを意味します。例えば、あなたが友人とおしゃべりしているときに、それぞれ好きな音楽が違っていても、お互いの好きな曲を聴き合うことができます。このように、「一体化」はスムーズというよりフルーツサラダのようなものです。

友人と同じになる必要はないし、友人の音楽を自分のお気に入りにする必要もありません。でも、友人の好みを尊重し、お互いの違いを楽しむこともできるでしょう。私たちの個人的な生活と人間関係の一体化は、まさにそのようなものです。

私たちは、よく眠り、よく食べ、運動し、瞑想やリラックスする時間を通じて自分の内面を見直すなど、本書で示したようなあらゆる手段で「自分」という個を大切にすることがあります。これらは全て一人ひとりの「私」を大切にすることが必要であり、コロナ禍の今、特に覚えておくべき重要事項です。さらに、本書はあなたが自身が学んできたこと、そして多くの入念な研究が明らかにしてきたこと、つまり、私たちが本当に幸せになりたいのであれば、「他者」とつながり、健全で協力的な人間関係を築く必要があることも明らかにしています。そして、ソーシャルディスタンスを確保しつつも、つながりを創り、相手に恩返しをする方法を見つけることもできるでしょう。

私が自分と他者という言葉に「」をつけているのは、この言葉が静かな誤解を招きかねないからです。そう、私たちには自分という内面があります。これを「私」(I・Me)と呼ぶことにしましょう。そしてもう一つ、私たちが何者であるかという側面と同じくらい重要で、単純に異なる側面は、私たちの人間関係です。

私たちの人間関係とは、この内なる「私」と他の人たちや自然の世界との間で生じるものです。これらの相互関係は、私たちが肉体的な「自己」よりもはるかに大きなものの一部であることを明らかにしています。これらのつながりは、私たちが単に「私たち」(Us・We)と呼ぶことのできる人々や地球との関係です。

本書で紹介されている、「WE」のすばらしい取り組みは、私たちのアイデンティティ(自分が何者か自覚し、他人と区別できる状態)を統合するよう促しています。つまり、私たちが何者であるかを丸ごと受け止め、すべての異なる側面を結びつけるということです。本質を失ったり、一体性や豊かさを無くすような方法でそれらを混ぜ合わせる必要はありません。それぞれの側面全てを保ちながら、1つのアイデンティティへと統合していくのです。つまり、最も基本的なレベルでは、私たちの内なる「私」と私たちの内なる「私たち」を組み合わせ、私たちの内的・関係的な自己を、1つの統合された包括的アイデンティティをもたらすことを意味します。

Me to We（私から私たちへ）とは、WeになるためにMeを取り除くという意味ではないのです！これが本書の力強い人生訓です。バラバラで、分離した、孤立した「独りの自分」として生きることは、誰にとっても健康的ではありません。また、個人のニーズを顧みず、他者を気遣うことだけに集中して生きることも同様に健康的ではありません。Me to We（私たちから私たちへ）とは、個人的な内なる "ME" であると同時に、関係性のある相互の "WE" であることを意味するのです。人生におけるウェルビーイングを支えてくれる、この統合されたアイデンティティに名前をつけるのに役立つ言葉は何でしょう？

英語では「Me + We = MWe」、  
フランス語では「Moi + Nous = MoiNous」、  
スペイン語では「YO + Nosotros = YoSotros」  
と表せるでしょう。

この「MWe：私から私たちへ」は、私たちの日常生活、特に私たちが力を合わせてコロナ禍を乗り切ろうとしている今、本書の重要なメッセージを簡単に思い出すことができる魔法の言葉です。本書に関わった全ての方々と、この本を読んでもくださったすべての読者の皆様へ感謝申し上げます。「MWe：私から私たちへ」という考え方は、私たちが共に変化をもたらし、私たちの世界により多くのつながりをもたらすことができるのです！



ダニエル・J. シーゲル医学博士

マインドサイト研究所最高経営責任者UCLA（米カリフォルニア大学ロサンゼルス校）  
医学部臨床学教授。近著に「Aware: The Science and Practice of Presence」、  
「Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain」など。

## WE とは

WEは「良いことを実行するために」をモットーに活動するNGOです。北米やイギリスで、2万校を超える学校で「WE Schools」を展開しています。開発途上国では、食料(農業)・保健・教育・水・収入向上の柱を通じ、支援先のコミュニティが持続的に発展し続けられるようにする自立支援事業「WE Village」を展開し、これまでに100万人以上を支援しました。日常生活の中で社会貢献ができる製品や経験を提供する事業「ME to WE」も展開しています。

▶公式ページ WE.ORG (英語)

## WE Well-being とは

最新の研究結果や情報を日常生活に落とし込んだ教材やアクティビティを通じ、自身・他者の精神的ウェルビーイングを維持・回復・向上させることで、若者や家族、コミュニティをくづけ、ポジティブに、包括的で安全で思いやりのある環境や人間関係づくりを後押しするプログラムです。本プログラムは専門家やエリカ・レガシー財団の協力・支援を受けて運営されています。

## WE SCHOOLS とは

幼稚園児から高校生を対象とした実践的サービス・ラーニングプログラムで、子どもたちが地域や地球規模の問題について調べ、行動を起こすまでの一連の流れをサポートしています。教材やキャンペーンキット等を提供するほか、子どもや若者の社会貢献活動を称えるイベント「WE Day」(日本では「チェンジメーカー・フェス®」として実施)を開催し、世界で2万を超える学校やクラブで利用、参加されています。

※「WE Schools」は日本では「FTCチェンジメーカー教育プログラム」としてFTCJによって展開しています。

## WE Well-being + WE SCHOOLS

メンタルヘルスの専門家や教育関係者と協力して開発されたWEの教育モジュールやカリキュラム、デジタル・リソースは、実践的なサービス・ラーニングを通じてウェルビーイングを実現します。教育者、教師、保護者の皆さんはこれらの教材を用いることでウェルビーイングについて取り組めるでしょう。

## WE Well-being: 子ども・若者 + 家族

私たちWEは、皆さんの家庭生活が忙しいことを十分理解しているため、プログラムは個人・家族が簡単に参加できるように構成されています。

WE Well-beingは、知識・スキルを増やし、ポジティブなメンタルヘルスを向上させる子どもたちを育てる保護者の皆さんをサポートするための様々なプログラムを提供しています。私たちのリソースにはワークショップ、ディスカッションカード、アクティビティ案などが含まれており、誰もが自分自身や他の人たちを大切にするために必要なツールを入手できます。

### ▼日本の読者の皆様へ補足

※WEの説明については、当団体「[フリー・ザ・チルドレン・ジャパンとは](#)」をご覧ください。

※「開発途上国のコミュニティ自立支援」の詳細は当団体「[国際協力事業](#)」のウェブサイトも併せてご覧ください。

※本書を含み、当団体では「WE Well-Being」を日本向けにアレンジした教材制作や出前授業などを行うウェルビーイング事業を2023年から開始しました。

詳細は当団体ウェブサイト「[ウェルビーイング事業ページ](#)」をご覧ください。

※「[エリカ・レガシー財団](#)」(The Erika Legacy Foundation)とは、カナダのトライアスロン選手だったエリカ・ニコール・エルキントン氏が2015年に29歳で突如自殺したという悲しい出来事を受け、ご遺族が自殺防止に取り組むべく設立した団体です。詳細は当団体ブログの[翻訳記事](#)をご覧ください。

※当団体への企業協賛やコラボなどの協働につきましては、当団体ウェブサイト「[法人の方へ](#)」をご覧ください。

## WE Well-being + WEカンパニーズ

あなたがフォーチュン500（米雑誌「フォーチュン」が毎年発行する、収入の高い企業ランキング）にランクインするような会社のCEOであっても、朝9時～夕方5時に働いている人であっても、ウェルビーイングを企業文化の一部にすることはできます。このWEの企業向けプログラムは、デジタルコンテンツ、ポッドキャスト、職場向けブレーブック、ランチ&ラーン（簡易・自発的な勉強・研修会を昼休み中に実施すること、主にアメリカで行われている企業文化）、講演、企業向けボランティアトリップなど、職場でWEの考え方やリソースを用いるために必要なツールを提供しています。

本書をお読みいただき、そして世界が共感することを共有くださりありがとうございます。本書で感謝の重要性について述べたので、最後に謝辞を述べたいと思います。

WEウェルビーイングのミッションに賛同いただいている全てのパートナー、教育機関、活動家、若者やご家族の皆様へ心より感謝申し上げます。

私たちの創設パートナーであるエリカ・レガシー財団に深く御礼申し上げます。「すべての人がメンタルヘルスに関するリソースにアクセスできる世界にしたい」という、エルキントン家全員の想いは、私たちにインスピレーションを与えています。クリス・マック氏は生きることをエンパワーし、人生を変えるための個人的な取り組みについて深く探求されています。

いつも家庭を対象に教育し、刺激を与え、勇気づけるコンテンツ作りを行っている、私のパートナーで、WEウェルビーイングの編集者であるスー・アランへ最大の謝意を表します。彼女は、マインドフルな実践や、子どもが思いやりを持てるような子育て、周囲への謙虚なエンパワメントを通じて、本書のメッセージを体現しています。マルタ・カトラー氏、クリスティーン・ドゥ氏、サム・アイランド氏の、素晴らしい絵で本書の教訓を日常生活に落とし込んだ創造性・感性に心より御礼申し上げます

WEウェルビーイングチームと本プロジェクトの実現のためにご協力いただいたWEの全スタッフ、特にキャリー・パターソン、ブリアンナ・ベイカー、テイラ・シャーリー、リサ・ライル、ディアナ・イングリッシュ、イヴァナ・マンゾン、モーリン・ドッケンドーフ、カイラ・マジン、ジェフ・ハインブッシュ、ジョエル・シェンバーグ、シェリー・ページ、グレッグ・ロジャース、キャサリン・クーンズ、ギニー・レヴィに心より感謝申し上げます。

スケジュール管理や詳細確認を担当いただいたパトリア・トレブル、本書の初期稿へ貴重なご意見をいただいたスコット・フィシャック、ジェームス・フィシャック、ウィル・フィシャックへ感謝申し上げます。

私たちはWEウェルビーイングのアドバイザーの皆様へ感謝しています。特に、M.リー・フリードマン、ジェーン・クリントンには多大なご協力をいただきましたことを心より御礼申し上げます。

ターラ・ナデラ、マーディ・ダレー、ダリシア・ラヴィーンスラジャンほかWEウェルビーイングのユースアドバイザーの皆様へ感謝申し上げます。ジョリー・マコー氏、ステーブ・ロビンソン氏、ジャネット・クラウン氏、ジョン・ニコラ氏、クレア・ニコラ氏、ハドソンズ・ベイ社、

フェイス・オブ・トゥデイ財団及び創設者のカソンドラ・コーエン氏、ヘレンドルフ・ファミリー財団、キム・ダフィー氏、ウォーターストン財団（チャートウェルズ社、オレリー・マッキンストリー氏）、トロイ・アーンステン氏、シモーネとニコレッティー家、ジョナサン・レヴィー氏、マスターマインドトイズ社、ウォルグリーン社、オールステート社、ほか匿名の支援者の皆様に御礼申し上げます。

WEウェルビーイングの活動をサポートいただき、インスピレーションを与えていただいた、ホイットニー・バステド、アンソニー・ショウ、スタンリーとヘインズワース一家、デヴィッド・バウム博士、ソフィー・グレゴリー・トルドー、クリス・カーネギーとタニア・カーネギー、ジョアン・ピーターズ、ドナ・シンプソン、ミシェル・ビュシック、サンドラ・パルマロ、ロラ・ジャーノン、ジョイス・エログン、スザンヌ・ボイス、ブレンダン・マレン博士、マーク・グリーンバーグ博士、ジョン・ゲイザー博士とドロシア・ゲイザー博士、エリザベス・ゴールドスピック博士、ドン・モリソンとデビー・モリソン、ポーラとトレド一家、モリー・ポックリントン、デボラ・ベルリン・ロマリス、ミツウ・ジェリナス、テッサ・パーチュー、シルケン・ローマン、スペンサー・ウェスト、ブライアン・ゴールドマン博士、ティタ・アンガンコ、ティム・ワーナー、パトリシア・ロックマン博士、

パトリシア・バラネク博士、シェリー・ハッチャー博士、マーガレット・クレイマー博士、そしてマインドフルネス研究センターなどの教育・研究者の皆様に御礼申し上げます。

最後に、愛情の無限の源である両親、いつも私にインスピレーションを与えてくれる祖母のマルマ、私に勇気と強さをもたらしてくれる姉妹たち、より多くの思いやりや、私たちの世界に対する理解が求められていることを私に教えてくれた亡き妹のミケーレなど、私の心・魂である家族全員に感謝しています。

私の喜びの最大の源であるクレイグとヒルソン、そしてテレサ、フレッド、マーク、ロクサーヌに心からの愛と感謝とともに。

### 著者 リサ・カズウェル・キールバーガーについて

あらゆる年齢層の人々に、自分自身と他者のウェルビーイングを促進するため、教育プログラムやリソース、機会を提供する取り組みを行う、WE Well-beingの共同設立者。また、マインドフルネス研究センターの教員でもあり、マインドフルネスに基づくプログラムを開発し、医療従事者や教育者を養成している。臨床心理学の博士論文では、脆弱な立場に置かれた人々や、社会から疎外された人々のメンタルヘルスケアに焦点を当てた。北米やアジア、アフリカなどでも教育者として実践した経験を持つ。

# もし、悩んでいたら

誰かと話したい・話を聴いてほしい

相談ごと・ごまりごとがある

いじめ・虐待…  
子どもとして守られていないかも…

彼氏や彼女などパートナーから  
暴力を振るわれて悩んでいる…

セクシャリティの悩み  
LGBTQについて知りたい

ヤングケアラーについて知りたい  
自分はヤングケアラーかも…

学習に関する支援やフリースクール、  
不登校に関する情報がほしい

にんしんや性に関すること  
について相談したい

次のページで紹介するサイトはほんの一例ですが、あなたの気になること、知りたいこと、相談したいことにアクセスするきっかけとなりますように。

あなたはここで紹介する情報・団体・人などにつながるができますが、つながるのをやめることもできます。

他の選択肢を探ることや選ぶことも自由です。

もしもそのような自由が許されないようなことを言われたり制約を受けたりするようなことがあったら、それはあなたの人権が守られていないことを意味しています。

あなたが安心して話せたり、相談したりできる場所が見つかったら、自分のペースでつながってみてください。

臨床心理士・公認心理師  
久保 千晶

## チャイルドライン® 18さいまでの子どもがつながる

HP <https://childline.or.jp/>

TEL 0120-99-7777 (無料、12/29-1/3を除く毎日16~21時)

チャット <https://childline.or.jp/chat> (実施日はカレンダー黄色の日)

かかえている思いを誰かに話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめます。あなたの思いを大切にしながら、どうしたらいいかを一緒に考えていきます。お説教や命令、意見の押し付けはしません。

## 24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

TEL 0120-0-78310

HP <https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

いじめや不登校で悩んでいたり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、いつでもすぐ電話で無料で相談できます。専用電話番号にかけると各地教育委員会の相談機関が、24時間体制で、あなたの相談に応じます。こどもと保護者が利用できます。

## こどもの人権110番 (法務省)

TEL 0120-007-110

HP <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

友達から「いじめ」にあって学校に行きたくない、家の人にいやなことをされる、部活動で暴言・暴力を受っているなど、先生や親には話しにくいときや、「まわりでこんなことで困っている人がいる」という相談もOK、無料で電話相談できます。

## 子どもの人権に関する相談窓口一覧 (日本弁護士連合会)

HP [https://www.nichibenren.or.jp/legal\\_advice/search/other/child.html](https://www.nichibenren.or.jp/legal_advice/search/other/child.html)

お父さんやお母さんにたたかれる、友達に無視されるなど、つらい思いや苦しい思い、あなたが悩んでいることについて、弁護士が相談にのります。相談は無料です。名前は言わなくても大丈夫です。秘密は守ります。あなたが住んでいる場所を選んでください。(住んでいる場所ではないところでの相談もできます。)  
詳しくはウェブサイト地域別の連絡窓口があるのでアクセスしてみてください。

## 子ども情報ステーション by ぶるすあるは

HP <https://kidsinfost.net/>

精神障がいやこころの不調、発達凸凹 [デコボコ] などをかかえた親とその‘子ども’を応援するサイトです。

## 認定NPO法人ReBit（リビット）

HP <https://rebitlgbt.org/>

LGBTQを含めた全ての子どもがありのままで大人になれる社会の実現を目指し、2009年に発足。企業・行政・学校などで約1600回、LGBTQやダイバーシティに関する研修を実施。また、マイノリティ性をもつ就活生/就労者等、約9000名超のキャリア支援を行う。

## 子ども食堂ネットワーク

HP <http://kodomoshokudou-network.com/>

あなたの地域のこども食堂を探することができる情報サイトです。おうちで一人でご飯を食べたくない、こども食堂に行ってみたいと思ったら、地域ごとにこども食堂の情報が載っています、探してみてください。

## にんしんSOS東京（NPO法人ピッコラレ）

HP <https://nsost.jp/>

にんしんにまつわる全ての「困った」、「どうしよう」に寄りそい、相談者が必要とする正しい情報や利用可能な社会資源を伝え、関係機関とつないでくれます。電話やメール、チャットなどでも相談できます。

## 児童相談所虐待相談窓口

TEL 189

HP <https://www.cfa.go.jp/policies/jidougyakutai/gyakutai-taiou-dial>

虐待かも・・・と思ったときにすぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。「189」にかけると近くの児童相談所につながります。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

## ヤングケアラー相談窓口（こども家庭庁）

HP <https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/#consultation>

ヤングケアラーについての情報や、相談先が掲載されているサイトです。子どもとして家族の世話や家事をしなければいけなくて大変、どうしたらいいのか、など悩んでいたら子どもでも家族でも相談できます。

## 法人フリースクール全国ネットワーク

HP <https://freeschoolnetwork.jp/>

日本全国の子どもの居場所・フリースクールに関する情報があります。

### こどもが様々な悩みを相談できる情報サイト（こども家庭庁）

HP <https://www.cfa.go.jp/children-inquiries/>

こどもが抱えるさまざまな困難について、悩みを相談でき、SOSを発信できます。全国地域ごとの相談窓口の情報を掲載しています。

### きみの好き！応援サイト 楽しく学び隊（文部科学省）

HP <https://tanoshikumanabitai.mext.go.jp/>

子どもの学習や勉強に役立つ情報を文部科学省がまとめたサイトです。小学校の教科別に情報が掲載されています。

### こころもメンテしよう（厚生労働省）

HP <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

体がだるい、眠れない、イライラする・・・、こころの健康がきになるときに参考になる若者を支えるメンタルヘルスに関する情報サイト。ストレスと向き合うコツや、相談先の情報などが紹介されています。

### ひきこもりに関する情報や相談サイト（厚生労働省）

HP <https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/support/>

ひきこもりに関するさまざまな支援機関・相談窓口が載っている厚生労働省によるサイト。相談の仕方や仕組みの他、全国の相談窓口の地域別リストが紹介されています。

### あなたはひとりじゃない（内閣官房 孤独・孤立対策担当室）

HP <https://www.notalone-cas.go.jp/under18/>

悩みごとを抱えている18歳以下を対象にした情報サイト。もやもやから抜け出すための相談窓口をチャットボットで紹介します。

### 子ども向け「児童精神科」について（国立成育医療研究センター）

HP <https://kokoro.ncchd.go.jp/kodomo/index.html>

子ども向けに児童精神科についてわかりやすく説明しているサイト。

### 国立成育医療研究センターがまとめたお役立ちリンク集

HP <https://kokoro.ncchd.go.jp/public/link.html>

子どもを対象にしたり、子どもに関する悩みを相談できる窓口のまとめリンク集。心の診療全般や、病気などの情報、子育て支援情報などが載っています。

# 改訂履歴



版数	発行日	改訂履歴
第1版	2023年11月20日	初版発行
第1.1版	2024年3月20日	・ 第1版のP.16、36、38、57、93の画像・背景 ・ 第1版のP43、82、98の翻訳内容
第1.2版	2025年4月29日	P.209～210（相談先窓口）の一部URL

FOLLOW US

@FTCJ

SNSでFTCJをフォローし、ヒントとインスピレーションを得よう！そして、あなたが持っている情報もSNSで発信し、ウェルビーイングについて一緒に考えていきましょう。さらに、このヒント集のことを友人に伝えたり、ダウンロードしてプレゼントしよう。



@FTCJ