

「悩み」の正体を知ろう

この講座の特徴

「悩まない技術」  
を学んで  
タフなビジネスパーソン  
になろう

本講座は、『悩まない技術』と銘打っています。とはいうものの、人間なら誰でも、多かれ少なかれ悩むときがあるものです。仕事でもプライベートでも、悩まなくてすむ人生などありえません。ですから、まず「悩まない技術」の意味を説明する必要があります。

「悩まない技術」とは、目の前にある問題を冷静に分析し、悩みにとられる前にその問題を解決、中和、霧散させてしまう技術です。

この技術を身につけると、今まで悩まされていたような問題が起こっても、簡単には振り回されずにすみ、必要以上にダメージを受けずに対処できるようになります。つまり、しばしばビジネスパーソンに求められる「タフなマインド」を手に入れることができるのです。

本講座には、第1巻『「悩み」の正体を知ろう』と、第2巻『悩まなくてすむコツ』の2冊のテキスト、そして考察を深めるためのワークブックがあります。

敵に勝つには、まず相手を知ることが大切です。そこで、まず悩みとは何かを知っておきましょう。

その理解を深めるのが第1巻です。

\* \* \*

本講座の主人公は、どこにでもいるようなビジネスパーソン「ワタシ」です。そこに、人間の言葉を操る不思議なネコが現れ、対話が始まります。2人(?)の対話を軸に、皆さんも一緒に「悩みの正体」に迫っていきましょう。そして、その理解を踏まえながら、「悩みにどう向き合うべきか」を考えてください。

考察の最後は、「悩むことの意義」にも踏み込む内容となっています。

各単元は基本的に見開き構成で、まず左上に「ここで学ぶこと」として、考察のポイントが簡単にまとめてあります。そして、右下に大きな文字で、単元内容の「まとめ」が書いてあります。悩みへの直感的な理解を促すキャッチコピーとして活用してください。

## 7... 1章 「悩み」の正体を知ろう

- 8... introduction 人はなぜ悩む？「悩み」とは何だ
- 12... study 1 「悩む」と「考える」の違いは？
- 14... study 2 悩みやすい人の特徴
- 16... study 3 悩みにくい人の特徴
- 18... study 4 よくある仕事上の「悩み」
- 20... study 5 仕事以外の「悩み」
- 22... check 自分の「悩み」を書き出そう
- 24... まとめ 1章まとめ

## 25... 2章 「悩み」の種類 ～悩みを解き明かそう！～

- 26... introduction 「悩み」は分類できる？
- 28... study 1 悩みは「原因」によって分けられる
- 30... study 2 「原因」が同じでも悩み方はいろいろ
- 32... study 3 「悩み」には「思いどおりにならない理由」がある
  - 32... 過去は変えられない 能力には限界がある
  - 33... 持って生まれた宿命は変えられない
  - 34... 他者は思いどおりにできない
  - 35... 大きな流れには抗えない
  - 36... 将来は不確実である
  - 37... 自分を変えられない
- 38... まとめ 2章まとめ

## 39… 3章 仕事上の「悩み」を見極めよう

- 40… introduction 思いどおりにならないこと、コントロールできること
- 44… study 1 「過去」に起因する仕事上の悩み
- 46… study 2 「宿命」に起因する仕事上の悩み
- 48… study 3 「他者との関係」に起因する仕事上の悩み
- 50… study 4 「抗えない流れ」に起因する仕事上の悩み
- 52… study 5 「不確実な将来」に起因する仕事上の悩み
- 54… study 6 「変われない自分」に起因する仕事上の悩み
- 56… まとめ 3章まとめ

## 57… 4章 イメージ・思い込みと「悩み」の関係

- 58… introduction 悩みを創っているのは、もしかして自分？
- 60… study 1 「イメージ」は… 人の未来を創る
- 62… study 2 「信念」が… 自分を縛る
- 64… study 3 「イメージ」「思い込み」を変える
- 66… column 悩みの弊害 —負のスパイラル
- 68… まとめ 4章まとめ

## 69… 5章 「悩み」には良い側面もある！

- 70… study 1 人は悩んでこそ成長する
- 72… study 2 悩みの先にある「課題」
- 74… study 3 「問題意識」は大いに悩もう！
- 76… まとめ 5章まとめ



## 学習の進め方

STEP  
1

### 学習スケジュールを立てましょう

テキストの学習を始める前に、講座全体の学習スケジュールと、各章の学習日を決めましょう。下に項目ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

STEP  
2

### 各単元の学習を進めましょう

テキストは全5章で構成されています。あらかじめ立てた学習スケジュールに沿って、無理のないペースで学習を行ないましょう。

STEP  
3

### 添削課題を提出しましょう

テキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。

	学習予定日	実施日		学習予定日	実施日
<b>1章</b>			<b>4章</b>		
study 1	月 日	月 日	study 1	月 日	月 日
study 2	月 日	月 日	study 2	月 日	月 日
study 3	月 日	月 日	study 3	月 日	月 日
study 4	月 日	月 日	<b>5章</b>		
study 5	月 日	月 日	study 1	月 日	月 日
<b>2章</b>			study 2	月 日	月 日
study 1	月 日	月 日	study 3	月 日	月 日
study 2	月 日	月 日			
study 3	月 日	月 日			
<b>3章</b>					
study 1	月 日	月 日			
study 2	月 日	月 日			
study 3	月 日	月 日			
study 4	月 日	月 日			
study 5	月 日	月 日			
study 6	月 日	月 日			



# 「悩み」の正体を知ろう



1  
章



# 人はなぜ悩む？ 「悩み」とは何だ



あなたには今、悩みがありますか。悩んでいるとしたら、どんな悩みですか。人は誰でも、多かれ少なかれ悩みながら生きています。では、悩みとは何でしょう。悪いもの、それともよいもの？ あなたはどう思いますか？



## 「悩み」は悪なのか？

**こいつは誰だ？**

**3Dの癒しアプリ？**

若い男性が、自分の部屋でベッドに座り、スマホをいじっています。表情には元気がなく、ときどき深いため息をついています。彼は「ワタシ」。ごく普通のビジネスパーソンです。彼がぼんやり眺めているスマホの画面から察するに、どうやら失恋をしてしまったようです。

「ワタシ」：もうダメかな…。どうしてこうなっちゃったんだろう。それにしても、あきらめきれない僕も情けない男だな…。

彼がまた大きなため息をついた直後です。スマホの画面から、小さなネコのようなものが飛び出したように見えました。驚いた「ワタシ」は「錯覚か？」と目をこすりましたが、次の瞬間、いつの間にか足もとに座っていたネコが、おしゃべりを始めました。

ネコ：お悩みですか？

「ワタシ」：な、何だ？ 何者だ!?

ネコ：ご覧のように、何の変哲もないネコですがね。あなたが悩んでいるみたいなので、話し相手になって差し上げますよ。

「ワタシ」：ネコがしゃべってるなんて！ 新型のアプリなのか、君は？

ネコ：まあ、そんなものかもしれませんね。

「ワタシ」：3Dの癒しアプリとか？

ネコ：信じられないかもしれませんが、あやしい者ではありませんから、まあ安心してください。人間ってつまらないことでも悩みますからね。だから、悩まないネコが話し相手になってあげるということです。

「ワタシ」：ネコは悩まないものなの？

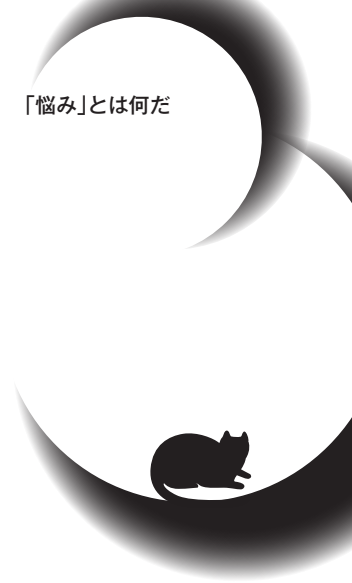
ネコ：人間が「悩み」と呼ぶようなものは、あまりないかもしれませんね。ネコには仕事もお金も名誉も関係ないし、長生きしたいなんて欲もありません。あ、それに、失恋になんて別にこだわりませんから。

「ワタシ」：し、失恋だって？ …き、君は、僕の気持ちがわかるの？

ネコ：あなたの分身みたいなものですからね。けっこうお見通しです。

**望んでいることと現実の  
ギャップが悩みを生む**

「ワタシ」：君については、まあわかった。



でも、僕の悩みは君に慰められたぐらいでは消えないよ。自分にとって最高の女性だと思っていた人にふられたんだから。

**ネコ**：いいじゃないですか。悩むのは人間の特権ですから。私にはうらやましいぐらいですよ。

**ワタシ**：知ったようなことを言うね。悩むのって、けっこうつらいんだけど？

**ネコ**：でも、昔、人間が創った歌で、「みんな悩むことで大きくなっていった」といった意味のフレーズを聞いたことがありますよ。人間って、悩むと成長するんでしょう？

**ワタシ**：そうかな？ それは悩みにもよると思うよ。

**ネコ**：例えば、どんな悩みならよくて、どんな悩みは悪いんですか？

**ワタシ**：う～ん、例えば、仕事でうまくできないことがあったりして、壁を越えようとして悩むのはいいことだろうね。

**ネコ**：悪い悩みは？

**ワタシ**：それは…、例えば「もっとお金持ちに生まれたかった」とか、「背が高くなりたい」とか、あとは…、失恋して悩むとかだろうね。悩んでも意味がないからね。

**ネコ**：では、あなたは、意味がないことで悩んでいるわけですね。

**ワタシ**：そう言われればそうだけど、でも無意味とは思えないかな…。

**ネコ**：では、どんな意味があるんですか？

**ワタシ**：それ以前に、考えずにはられないんだよ。こうすればよかったとか、あすればよかったとか。

**ネコ**：とらわれてるんですね？

**ワタシ**：そのようだね。

**ネコ**：悩みのひとつの特徴は、とらわれてしまうこと、つまり簡単には振り払えないところにあるようですね。

**ワタシ**：なぜだろう？

**ネコ**：悩んでいる問題が、あなたにとって大切なことだからではないでしょうか。関心のないことで悩む人って、あまりいないようですから。

**ワタシ**：失恋することが大切なの？

**ネコ**：いえいえ。悩みというのは、その人の望んでいることと現実の間に、大きなギャップがあるときに生じやすいようです。だから、あなたが望んでいる恋愛の成就と、現実を起こってしまった失恋との間で、不協和音が鳴り響いているんですよ。悩みは、あなたが思っているほど悪いことではありません。それに、人間は理想があるから悩めるんですよ。



## もし人間に「悩み」がなかったら

**「ワタシ」**：理想って…。僕の理想はそんなに高かったのかな？

**ネコ**：女性のタイプの話をしているわけじゃありませんよ。理想というのは「自分はこうありたい」「こんなふうになりたい」という願望のことだと思ってください。

**「ワタシ」**：だよ。理想じゃなくて自分だけの願望だよ。彼女と一緒にいられないなんて、他人から見たらどうでもいい話なんだから。

**ネコ**：まあ、ヤケにならないでください。では、理想や願望をもっとわかりやすく、「欲」と言ってもかまいませんよ。

**「ワタシ」**：欲ね…。じゃあ、悩みって個人的な不満なのかな？

**ネコ**：まあ、そうかもしれません。でも今、あなたは彼女にふられて不満を持っていますか？ 怒りを感じていますか？

**「ワタシ」**：そう言われると、不満とは言えないし、怒りでもないね。あえて言えば「悲しい」とか「寂しい」かな。

**ネコ**：どんな感情になるかは、悩みにもよりますよね。実は悩みの定義は難しく、いろんなことを言う人がいます。だから、

言葉の意味にこだわる必要はないのですが、不満ではなく「不如意」という言葉を使う人がいます。要するに、思いどおりにならないということですね。理想が高いほど、現実はなかなか思いどおりにはなりません。そこで「理想を求めたい」という思いにとらわれると、悩みが生じやすいようです。

**「ワタシ」**：「ようです」なんて、さっきからずいぶん上から目線だね。

**ネコ**：すみません。私は人間のように悩まないから、あくまでヒトゴトなのです。

### 悩みを忘れることが できたら楽だけれど…

**「ワタシ」**：そうだった。じゃあ聞くけど、悩まない秘訣はないの？ 僕はこう見えても今つらいんだ。

**ネコ**：さっきも言いましたが、欲がなければ悩みません。だから昔、お釈迦様という方は、「煩惱」つまり、悩みの種になる欲を克服しなさいとおっしゃいました。簡単なことではありませんが…。

**「ワタシ」**：もっとお手軽な方法はないの？





**ネコ**：「リフレッシュ」という方法もありますよ。あなたは今、私と話しているから悩みを忘れることができ、少しは楽なのではありませんか？

**「ワタシ」**：言われてみればそうだね。でも、単なる一時しのぎでしょ？

**ネコ**：確かにそうですが、長い目で見れば、失恋の悩みが自然と消えたり、理想が変わって悩みが悩みでなくなったりすることもありますよね。だから、悩みを一時的にごまかしてしのぐのも、決して悪い方法ではありません。つらいときには、親しい人と話をして気を紛らすとかね。

### 人として成長するのは 悩むことができるから？

**「ワタシ」**：ネコから見ると、悩みってばかばかしいものかい？

**ネコ**：そんなことはありません。さっきも人間は悩んでうらやましいと言いましたが、ネコは悩まないの、生まれてから死ぬまで、ずっと同じような生き方です。人間は悩みを乗り越えて成長するし、悩まなくてすむ人になれることもあります。

**「ワタシ」**：失恋してくよくよするだけでも、

成長するのかな。

**ネコ**：異性に対する理解が深まるとか、他人の気持ちがわかるようになるとか、いろいろよいこともあるようですよ。

**「ワタシ」**：なるほどね…。でも、できれば悩みとは無縁でいたいものだけど。

**ネコ**：悩みというものを、もっと勉強してみたらいかがでしょう。人間は、理想と現実とのギャップを埋める方法がわからないときに悩むようです。理屈から言えば、努力して現実を理想に近づけていけば、悩みが解決することになるでしょう。

**「ワタシ」**：ビジネスのスキルなどは、そうかもしれないね。でも、悩みの中身によっては、努力してもどうにもならないことってあるんじゃないかな。

**ネコ**：はい、そうですね。悩みの中には、解決しなくてもよい悩みや、忘れてしまうほうがよい悩みも少なくないようです。でも、「解決しなくてもいいんだ」と気づけないうちは、やはり悩んでしまいます。だからこそ、勉強したほうがいいのか？

**「ワタシ」**：そうだね。じゃあ、どんな勉強をすればいいんだろう？

**ネコ**：まあ、悩むことですね。

**「ワタシ」**：結局、悩むのかい！

# 「悩む」と「考える」の違いは？

この項で学ぶこと

## 「悩む」とは

どうすればよいのかわからなくて困ったり、答えが見つけれなくて苦しんだりしている状態。あれこれ考えても堂々巡りになって出口が見えないイメージ。

## 「考える」とは

知識や経験をもとにして、筋道立てて頭を働かせる生産的な作業。自分の答えを導き出したり、工夫して何か生み出したり、決意を固めたりするのに役立つ。

「ワタシ」は、目の前の悩みを振りきるためにも、悩みについて勉強しようと思立ちました。ですが、ネコにその方法を尋ねると「悩むことですね」と言います。しかたなく考察の糸口を考えていたら、あることに気づきました。

## 「悩む」とはどういうことなのか？

「ワタシ」は、悩みについてネコが言っていたことを思い出してみました。

悩みのひとつの特徴は、それにとらわれてしまうことだとも言っていました。今の彼自身の状態そのものです。

そして、悩みは、望みと現実の間に大きなギャップがあるときに生じやすい。ネコはそんなことも言っていました。つまり、自分の思いどおりにいかないときに、われわれは悩むということです。

そこで「ワタシ」は、ふと思います。

\*

——悩みにとらわれるというけれど、悩みにとらわれたとき、僕たちはいったい何をしているんだろう？

——もちろん悩んではいるのだけれど、悩むってどういう状態なんだろう。

\*

とりあえず「悩み」と「悩む」の意味を辞

書で調べてみました。

【悩み】心の苦しみ。思いわずらうこと。

【悩む】①うまくいかなくて心を痛める。思いわずらう。

——それぐらいならわかっている…。

そう思いましたが、さらに辞書を読み進めると、もっと具体的な説明も書いてありました。

②対応や処理が難しく困る。解決の方法が見つからず、結論が出せなくて苦しむ。

③物事が思うようにはかどらない。例「成績が伸び悩む」

——なるほど、「悩む」というのは、堂々巡りになって出口が見えないようなイメージなのだ。

「ワタシ」はそう思いました。そして、「悩むときは心の中でいろいろ考えてはいる。ところが、いくら考えても答えが出せないのだ」と解釈しました。

「悩む」と堂々巡りをし「考える」と前に進む

何か問題があるとき、答えを出すためには考える必要があります。では、「考える」とはどのような作業なのでしょう。「ワタシ」は、また辞書を引いてみました。すると、こうありました。

【考える】①知識や経験をもとに、筋道立てて頭を働かせる。⑦結論を導き出す。判断する。⑧工夫する。⑨予想する。予測をする。⑩心を決める。意図する。  
②あれこれと思いをめぐらせる。  
——なるほど、意味が2つあるのか。

「ワタシ」は、考察の糸口が見つかったと思いました。同じ「考える」といっても、筋道立てて頭を使う場合と、あれこれ思うだけの場合があるようです。

——これまで悩みにぶつかったとき、自分では深く考えているつもりだった。でも、それはただ「思いをめぐらせている」だけ

だったのかもしれない。

そう思い当たったとき、どこからか、ふらっとネコが戻ってきました。

——ねえ、ネコ。僕は、少し悩みの正体に近づいたよ。

大きなあくびをしているネコに、「ワタシ」は自分の考えを聞かせます。

「悩んでいるとき、僕たちは、物事を筋道立てて考えられていないんじゃないかな。できれば答えを見つけたいと、あれこれ考えてはいるけれど、筋道立てて考えられていないから、堂々巡りになるのでは？」

ネコは、あくびしながら答えました。  
「そうですね。通常、考えるという作業は生産的で、物事が一定の方向に前進していくものです。でも、悩んでいるときは方向が定まらないので、負のスパイラルにハマってしまうみたいですよ」

まとめ

「悩む」の例

- ・仕事がうまくいかず困る
- ・不快な人間関係に苦しむ
- ・失敗を思い出して悔やむ
- ・家族の入院費用に窮する
- ・失恋して思いわずらう

「考える」の例

- ・仕事の進め方を工夫する
- ・他者との接し方を考える
- ・成功する方法を導き出す
- ・治療費の捻出を工夫する
- ・自分の短所を理解する

悩む自分を「考える」人に変えられれば一歩前進だ



# 悩みやすい人の 特徴



世の中には、同じことに対しても悩みやすい人と悩みにくい人がいます。悩みから解放されたい「ワタシ」は、「どんな人が悩みやすいのだろう」と思い、ネコに尋ねます。ネコは「悩みが生じる原因から考えてみれば？」と言います。

この項で学ぶこと

## 悩みやすい人の特徴

理想や目標を非常に高く設定しているものの、まだ実力が伴っていない。そういう人が壁にぶつかり、どんな努力をしたらよいかわからなくなると、悩みやすいものです。また、現実がある程度うまくいっていても、完璧主義的な傾向がある人は悩みやすいといえます。

## 理想と現実のギャップ→どうしたらいいのだろうか？

——ネコは、僕の目の前に現れたとき、どんな話をしていただろう？

「ワタシ」は思い返してみました。

皆さんも「introduction」(8～11P)に戻って、悩みが生じる原因を思い起こしてみましょう。

まず、悩みは自分の望んでいる状態(理想)と現実の間にギャップがある場合に生まれやすいようです。

心の中に抱いている理想が高く、それに対して現実のレベルが低いほど、理想と現実のギャップは大きくなります。

ということは、ある程度高い理想を持っていて、能力や精神面の到達レベルが不十分な場合には、悩みが生じやすいのではないかと考えられます。

例えば、仕事で高い目標を持っている。けれども、それを達成するにはまだ自分の能力が足りないといった場合です。

ただ、そのような場合、私たちは目標(理

想)に向かって努力をするものです。能力を高めるためにトレーニングをするなど、具体的な行動を取っている人は、それほど深刻に悩まないように思われます。

では、もう一度「introduction」を読み返してみましょう。

悩みが生じやすいのは、理想と現実とのギャップがあるだけでなく、その間を埋める方法がわからないときなのでした。

では、こう考えてみましょう。

\*

- 何らかの理想を持っている
- しかし、現実には何かが足りない

\*

この2つは、悩みを持つ多くの人にとって共通の条件だと考えられます。そして、このギャップを埋める方法がわからないとき、実際に悩みが生じます。

それはどのようなときでしょうか。

## 悩みやすい人＝壁にぶつかりやすい人

まず、「理想」そのもののレベルから考えてみましょう。

理想が高くない人、または、そもそも理想や目標など持っていないという人は、あまり悩まないのではないかと思います。それは、現実に不足を感じる基準がないからです。

逆に、理想や目標を非常に高く設定している人ほど、悩みやすいはずです。

皆さんがご存じのアスリートやアーティストでも、日本一、世界一になろうとすれば、多くの壁にぶつかるはずで

それを「現実」の面からいうと、自分の実力不足を自覚しているということです。そして、壁にぶつかり、どんな努力をしたらよいかわからなくなると、自信を失って迷

い、悩むのだと考えられます。

また、理想が高い人には、ある程度うまくいっていても満足できない「完璧主義」の傾向もあると思われます。

例えば、人よりうまくプレーできるのに、自分自身の感覚では100点の出来でないから不満に思うといった場合です。

実力の自覚は、一流の証でもあります。世の中には、自分の力不足に気づいていない人が多く、うまくいかないことがあると、自分以外のものに責任転嫁して納得しています。そういう人も、あまり悩みません。

他方、理想レベルとは別に、性格的に悲観しやすい傾向があり、行動がぐずぐずしている人は、同じ状況を前にしたとき、ほかの人よりも悩みやすい傾向があります。

まとめ

悩みやすいのは、理想が高い人と悲観的な人

悩みやすい人の考え方



- ・高い目標を達成したい！
- ・誰よりもうまくやりたい！
- ・100点でなければ意味がない！
- ・自分はまだまだ力不足だ！
- ・うまくするにはどうしたらいい？
- ・世の中は悪くなる一方だ…
- ・自分もいつかは歳を取るんだ…
- ・納期まで1カ月しかない…
- ・どうせ自分には無理だろう…
- ・周りの人を怒らせるのでは？

# 悩みにくい人の 特徴



悩みやすい人の特徴を考察した「ワタシ」は、少し困惑してネコに尋ねます。「人間って、高い理想を持たないほうがいいの?」。ネコは笑いながら、「理想が高くて悩みにくい人はたくさんいますよ」と答えます。

この項で学ぶこと

## 悩みにくい人の特徴

仕事などでは、能力の高い人ほど悩みにくいといえます。努力して能力を高めていくと、理想と現実のギャップが縮まるので悩みにくくなります。ただし、その過程には悩みが伴うのですが、楽観的な人や柔軟性のある人ほど、深刻に悩まなくてすむ傾向があります。

### 能力を向上させる→理想と現実のギャップが縮まる

理想や目標を持っていない人や、自分の能力に疑問を持っていない人、物事を楽観的に考えやすい人などは、確かに悩みにくいとはいえるでしょう。

ですが、ビジネスパーソンとしてもっと成長したい「ワタシ」は、そういう悩みにくさには、ほとんど魅力を感じません。

——理想や目標を追いかけていても悩みにくいのは、どんな人だろう?

「ワタシ」は、さらに考えます。

そして、もう一度、悩みを持つ人の共通条件に戻ってみることにしました。皆さんも一緒に考えてみましょう。

\*

- 何らかの理想を持っている
- しかし、現実には何か足りない

\*

すでに考察したように、このギャップを埋める方法が具体的にわかっていれば、大

きな悩みは生じにくいといえます。それは、努力を続ければよいからです。

そして、トレーニングなどの結果、能力が高まって目標に近づくほど、理想と現実のギャップが縮まって、壁にぶつかりにくくなるともいえます。そうなれば、自信もつき、迷うことも少なくなるでしょう。

ということは、能力が高い人、実力のある人ほど、悩みにくいと考えられます。

ただ、「ワタシ」には引っかかるものがありました。

——ねえ、ネコ。これって、ある程度の力がつくまでは、やっぱり悩みから解放されないってことじゃないの?

ネコは平然と言います。

「それはそうですよ。そういう悩みはよい悩みだって、あなたも言ってたじゃないですか。でも、努力の過程で深刻に悩まない技術なら、ないわけでもありません」

## 悩みにくい人＝楽観的な人、柔軟性のある人

—そういう技術が知りたいな。

「ワタシ」が言うと、ネコは答えました。

「では、一緒に考えていきましょうか。ただ、それは、あなた自身が考察しないと意味がありませんよ。そもそも私は悩まないネコですからね」

—うん、わかった。

「とはいえ、悩まない技術をいろいろ考え始めると長くなりますから、まずは、理想を持っていても悩みにくい人の特徴を、整理しておきましょうか」

そう言ってネコは、悩みにくい人の性格的な特徴などを挙げました。

まず、悲観的な人の裏返しで、楽観的に物事を考える傾向の強い人は、同じ問題を

目の前にしても、ほかの人たちより悩みにくいといえるでしょう。

楽観的な人は、仕事である程度厳しい条件を与えられても、「なんとかなるのではないか」と考えます。それに、「失敗するんじゃないか」「他者にどう思われるだろう」などと気にしないので、さっさと行動して結果を出す傾向があります。

また、自分から高い目標を設定する人には、往々にして完璧主義者が多く、こだわりの強さが壁を作ってしまうことがあります。それでも、柔軟な発想ができる人なら、失敗や妥協を受け入れ、修正しながら前に進んでいきます。

そういう性格の人は悩みに強いのです。

まとめ

悩みにくいのは、  
楽観的な人や柔軟な人

悩みにくい人の  
考え方

- ・ 想定外もおもしろいものだ
- ・ いろいろあるのが人生でしょ！
- ・ 3日もあればなんとかなる！
- ・ よい方法が見つかるはずだ！
- ・ 失敗したらそのときのこと！
- ・ これは想定内の範囲内だ
- ・ 方法はいろいろあるはずだ
- ・ 3日でもできることをやろう！
- ・ ベストが無理ならベターで！
- ・ 失敗の経験を活かしていこう

