



# 心のモヤモヤ、晴らします

監修・六番町メンタルクリニック所長 野村 総一郎 (精神科医)  
JDC 精神療法センター所長

日々の暮らしにまとわりつく、ちょっとしたモヤモヤ、イライラ、心配事。その解消法をアドバイスします。今回のご相談は、「計画どおりに物事が進まないとき」と「アイデアが浮かばず、追い詰められたとき」です。

## Q 計画どおりに物事が進まないといライラする…

A 計画がぶち壊しになることを楽しんでみましよう。

ある目的を達成するために綿密な計画を立てて望む。無駄なく充実した1日を過ごすために、スケジュールをびっしり詰め込む。計画を立てて物事にあたるというのは、目的を達成するための方向性を明確にするためにも大切なことです。

しかし、その計画を100%遂行するのは難しいもの。その人自身が計画を遂行するためにどんなにがんばったとしても、そこに関与する他者の行動を予期したり、管理したりすることはできないからです。また、避けようのないトラブルやアクシデントが起こることもあるでしょう。

計画どおりに物事が進まないといライラするという人は、ゴールを見誤っているのかもしれない。今日はいいい1日だったと思えることがゴールのはずなのに、スケジュールをこなすことで頭がいっぱい。目的を達成することがゴールのはずなのに、その過程を順



番どおりに完璧にこなすことの方が大事になっている。

計画はあくまでも計画。大事なのは結果なので、そこまでの道筋はいくらでも変更可。むしろ、計画がガラリと変わることを楽しんでみましよう。

たとえば旅行先で、あなたはお昼を地元で有名なおそば屋さん決めている。ところが夫は、おそば屋さんに向かう途中のカレー屋さんがおいしそうだと車を止めた。あなたの計画はおち壊しかもしれません。しかし、そのカレー屋さんには、おそば屋さん以上に地元では超有名で超おいしいカレー屋さんだった。おまけにカレー屋さんのご主人は、ガイドブックには載っていない知る人ぞ知る観光スポットを教えてください。なんてことが、あるかもかもしれません。そんな風に考えると、むしろ綿密に立てた計画がどこでどうぶち壊しになるか、楽しみになってみませんか？ (笑)

## Q うまく仕事を達成しようと考えれば考えるほど、何もアイデアが浮かばず、追い詰められていく…

A アイデアは考えれば浮かぶものではない。まずは考えるのをやめましよう。

アイデアが浮かばなくて煮詰まっているとき、どうすればいいのかわからない、よくいわれるのが「気分転換」です。

アイデアを出そうと考えれば考えるほど、思考のループに陥り、考えはまとまらず、いいアイデアも浮かびません。だから、一度考えるのをやめて、できるだけそのこととは関係のないことをする。体を動かしたり、おいしいものを食べたり、好きな映画を観たり、旅行に出かけて非日常的な時間を過ごしてみるの

もよいでしょう。

そうこうしているうちに日にちは経ち、気づけば締め切りは明日。「どうしよう、1日しかない、これまで何も浮かばなかったのに、今日1日で思いつくはずがないじゃないか」と、心配されることなけれ。究極まで追い詰められると、不思議なことに浮かぶんですね。何とかギリギリで間に合うものです。

実は、いつも追い詰められないとアイデアが浮かばないという人にとって、いちばんの特効薬は、「追い詰められること」なんです。気分転換と称して仕事から離れるのは、ギリギリまで自分を追い込むため。できれば余裕を持って、早めに仕事は片付けたいのですが、どうせギリギリまでアイデアが浮かばないのなら、そのギリギリまでの時間を苦しんで過ごすのではなく、楽しく有意義に過ごすことを考えてはどうでしょうか？ つまりは、ギリギリまで考えない。これが究極の答えです！

