



# 館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 3 月 30 日(日)

発行 館長 加藤 智 一

## メンタルが強い人

「打たれ強い人」ではなくて  
「スルースキルが高い人」です  
どんな強烈なパンチでも  
当たらなければノーダメージ  
攻撃的な言葉が飛んできて  
「あなたはそう思うんですね」と  
心の中で呟いて受け流す  
事実と感情は切り離して  
竹のように「しなやかに」  
対応していくことが大切です



## 『瞬間ストレスリセット 科学的に「脳がラクになる」75の方法』

ジェニファー・L・タイト著 久山葉子訳より

いつも嫌なことが頭の中をぐるぐる巡ったり、「あの人のことを考えると不安やイライラが止まらない」と感じることはないでしょうか。そんなとき、まず大切なのは、問題を解決しようとする前に、一度「ストレスをリセット」することです。ストレスを抱えやすい人のために、科学的に実証された気分転換の方法を紹介します。

### その1 《世界を変えたければ、まずはベッドを整えることから始めよう》

自己肯定感が一気に上がる。朝一番にやるべき「たった1つの習慣」がこれです。これは、テキサス大学オースティン校の教授ウィリアム・H・マクレイヴン提督が卒業式のスピーチで述べた言葉です。彼が海軍特殊部隊で訓練を受けていた頃、1日の最初の任務はベッドをきれいに整えて、検査に合格することでした（青年の家を思い出すな〜）。シーツの角がきっちり四角で、毛布はきちんと折り込まれ、枕がちょうど真ん中に置かれていなくてはなりません。当時は長時間の過酷な活動で、常に睡眠不足、濡れて凍えたままでのしよっちゅうで、それと比べると馬鹿げた作業のようにも思えました。しかし、次第にこの単純なルーチンに深い意味があることを理解し、ベッドメイキングをきちんとやることに誇りを抱くようになったのだそうです。実際、Hunch.com が 6 万 8000 人を対象に行った調査でも、ベッドメイキングをする人の 71% が「幸せだ」と回答したのに対し、ベッドメイキングをしない人の 62% が「幸せではない」と感じていました。アメリ

カの国立睡眠財団が実施した別の世論調査でも、ベッドメイキングをする人は良く眠れる可能性が 19% も高かったそうです。

「ベッドメイキングをすると、『人生では小さなことこそ大切だ』という事実を改めて感じられる。小さなことがちゃんとできなければ、大きなことは決して成し遂げられない」「ひどい 1 日を過ごしても、家に帰るとベッドが整えられている。しかも自分が整えたベッドだ。整えられたベッドが、明日はもっと良い日になると励ましてくれる」マクレイヴン提督はこのように説明しています。

### その2 《無意識に「避けているもの」を見つけ出し先延ばしグセをなくす》

落とされたら耐えられないからと、新しい仕事に挑戦するというせっかくの機会を避けてしまう方がいます。しかし避けたからといって不快感がなくなるわけではなく、むしろ自分の能力や人生の可能性を軽視することにつながってしまうことにお気づきでしょうか。まずは、自分が何を避けているか、そしてそれによって本当の望みを邪魔されていることに気づくことが大切です。

先延ばしグセをなくす「最大のコツ」は、先延ばしにしていることを「負担が少ないもの」から順にリストアップし、一番簡単そうなものから手をつけることです。書き始めるために新規のワープロを開くだけでもいいではないか。そして取り組む際は、「やる気をそぐような考え」を「やる気の起こるような考え」に置き替えること。例えば、やるが多すぎると思うなら、タイマーを 10 分かけて、とにかく始めてみるか。また、モチベーションを維持するために経過を記録するのも効果的だと思います。目標に少しずつ近づくうちに何が起きるか、それをトラッキングするのも役に立ちます。なぜなら、人間というのは実際に起きたことよりも恐怖のほうをよく覚えているものだからです。経過を記録してお

くことで、「最初のハードルを乗り越えることが大事」ということにも気づくことでしょ

