

# 思考と言葉で人生が変わる

齋藤 文男

## 目次

はじめに

第1章人生が上手く行かない時は！

1 良くない出来事を良い事に変える方法

2 自分の機嫌が気分上々だと良い事が増える

3 気分上々にする方法

4 楽しく生きる方法

第2章本当に限界だなと感じたら最初にする事

## ◆はじめに◆

人生が上手く行かない場合にいろんな問題があると思いますが人の悩みには大きく3つあると言われています。

- ・健康問題
- ・お金の問題
- ・人間関係

これらの問題で悩み苦しんでいる人が今は多くいます。今はコロナウィルスでの生活環境の変化による失業や収入減、勤務形態がテレワークへ変わるなど人との接し方にも変化があり精神的にもストレスを溜める方も多くいます。

そして、うつ病や適応障害など心の病気になる方も多くいます。

本書ではこのような悩みを抱えているかた人生が上手く行っていない人向けに今まで行なってきたモチベーションアップや脳の活用方法セミナーや幸せに生きるマインドセットセミナーの内容をお伝えして人生を幸せで楽しい方に向かう為に何を行うかをお話します。

具体的には幸せに生きる為に人生で起こる事をどの様に受け止めて自分の中で対応するのかなどを自分で実践し良い結果が出た方法でセミナーを受けた方からも高評価を頂いた内容をお伝えします。

第1章では人に起こる事象と受け取り方と脳について

第2章では心が壊れる前に行なってほしい事

第3章では心の病になってしまったら

上記の内容にて書いています。

本書をお読み頂き日々での活用をして頂お読み頂いているあなたに幸せになるよう良い事が起こるよう願っています。

## ◆第1章◆ 「人生が上手く行かない時は！」

### 1、良くない出来事を良い事に変える方法

人生が上手く行かない、色々な辛い事が起きたり、どうして良いかわからない事が自分の身に起きる事があります。

生きていれば良い人に出会えたり、何か良い事もあります。  
逆に嫌な人が出てきたり、良くない事が起こってしまう事もあります。

実はこれは例外なく誰にでも良い事も悪い事も起こっています。

では何で楽しく生きている人幸せそうな人と不幸そうな人がいるのでしょうか？  
同じ人間で何が違うのかを調べてみました。

そうすると逆境と思える中でも、笑顔で人生を前向きに楽しんでいて人に好かれて  
いる人もいます。

逆に何でも出来る能力はあるのに人生を暗く生きている人もいます。  
また、上手く行っていると思える人でも不幸な話をする人がいます。

そう考えると人は外見やお金も有無ではなく、その人の考え方で人生が幸せか  
どうか決めているのだと言う事がわかってきました。

ではその違いはどのようにしてなっているのかを考え、色々な方から話を聞いたり  
心理学や脳心理、深層心理、成功者の考え方の話や本、事例を学び調べて色々  
な事を実践してきました。

これは人生が上手くいかず身体も心も病気になってもうダメかもと考えていた時に  
実践して元気になるまでに試行錯誤して立ち直った方法になります。

同じように心や体が病の人、人間関係に疲れた人、仕事やお金で悩んでいる人に  
役に立つ話になればと思いますので、お読みの皆さんには私が成功した内容で  
すので、ぜひ同じ様に考え行動して頂ければと思います。

生きていれば良くないことは必ず起こると書きました。

では人生が上手くいかない原因は悪い事が起こった事ではなくその事に対して自分がどのように受け止めるのかでそれが自分にとって悪い出来事で終わるか、それとも良い出来事となり自分にとってプラスな事になるかと考える事で人生が変わって行くだという事がわかってきました。

なぜなら良い事も悪い事も生きている人全員に起こっているからです。

私だけ悪い事起きてないーとか、私の人生、困った事は起こった事はないなんて人を見た事はありません。(あっても言わない人はいます)

また、生まれた家で暴力に合ったりして、辛い思いしたけど今は幸せと言う人も多くいます。

幸せになるか不幸になるかは実は起きた事への受け取り方と行動で決まります。どう思うかの思考法です。起こった事に対してどう自分が思い込むかです。

勘違いでも良いと思い込んでしまうと良くなってしまふのです。  
よくわからないと思いますので例をあげると

松下幸之助さんは若い時に舟に乗っていた際、他の人が船から落ちた時にその人に掴まれて海に落ちたそうです。死んでもおかしくない、その時に「俺は泳げないのだけど助かったのは運が良いからだ。」俺は凄いと言ったそうです。  
人に引きずられて海に落ち、文句やらグチを言いたいような最悪の出来事さえ、「俺は凄い運が良い。泳げなくても俺は生きている！」と言える受け取りの思考力で人生を前向きに生きてパナソニックという大きな会社を作り上げてきたのだと思います。

コップに水が半分入っていてこれをこれだけしかないと考えるか。  
半分も水があると考えるか。  
は皆さんも聞いた事がある話だと思います。

何があっても、その事をプラスに変える思考力をつけると悪い事が起きても自分にはプラスな良い事になります。

これは松下幸之助さんだからできるのでは？とか思いますよね。  
私も初めはそんな話はとっていましたけど、

実はコレを行うには方法があります。覚えてしまえば楽にできるようになります。

何か自分に良くない事が起きた時にまず人には感情がありますので  
悪い事が起きてその時すぐに、私最高！とか「俺は凄い」とかにならないですよ。

例えば歩いている時に落ちていた木に足をひっかけて転んで膝を擦りむいたとします。その瞬間は「誰だよ、こんなところに木を落としたのは！！」と怒ります。

その後色々な事が思い浮かんでから、  
「この程度済んで私は運が良いとか普通なら頭打ってたかもしれないけど俺は運がいいなあ。いや～守られているなあ。」

とか考えて良かった！となります。

この思考法をできるかどうかで良い方法に向かうか、良くない事が起こり続けるか  
分かれ道となります。

何か起きたら

- ① 気持ちが出てきます。
  - ② 少ししてから「この程度ですんで良かった」と前向きな言葉を口に出す
  - ③ 良いくない事が自分にとって良い事となる
- この流れになります。

この流れの考え方を下記の様になるまで何回も行うと自然にできるようになります

- ① 意識して行う(何回も)
- ② →習慣化となる
- ③ →癖になる(考えなくてもできる)

この思考の効果は、実は脳に影響しています。

嫌な事を嫌なままにして文句や愚痴を常に言っていると脳がまた、悪い事が起こったぞ。次も悪い事が起こるに違いないと考え始めてしまいます。

それも何回も行っていくと意識の下にある潜在意識に自分には悪い事が起こると刷り込まれてしまい何も起きてないのに次は悪い事が起こるに違いないと認識してしまいます。

潜在意識は無意識状態で人が考えるなくても勝手に活動をしてくれますので潜在意識を良い方法に変えて行くと自分に必要な情報を選別して選んでくれるようになります。

皆さんみも起こっている「ヒラメキ」がこれに該当します。  
わざわざ意識して探さなくても見つけてくれる働きをしてくれます。

今まで生きてきた中で「あっ」これだと思った事ありませんか？  
皆さん必ずあると思います。

例えば、  
「この約束忘れていたけどフッ思い出した」とか  
何かを見て「そうだこれだ！」と思いついたり

ちなみに「スコトーマの原理」と言われます。

この内容を説明すると  
人は意識しているものしか脳は見せないのです。

人の目は光で対象を視覚して眼球の網膜に映します。  
そして視神経を通して脳の部位まで見えている全ての情報を運びますが  
脳では必要な情報(意識している情報)だけをピックアップしてみせるようにしています。

そこで潜在意識に必要な情報やイメージを入れてしまうと意識しなくても潜在意識が働き目に見えている情報の中で必要なものをピックアップして人に認識させてくれます。逆にネガティブなイメージを潜在意識がもってしまうと次々に良くない事の情報を選んできてしまうのです。

「スコトーマの原理」はネットで調べると出てきますので興味がありましたら検索をして頂ければと思います。

ちなみに潜在意識に自分の望む事を刷り込むにはそうになっている自分をイメージしてそれになっている感情を五感で感じると潜在意識に刷り込まれていきます。できれば夜寝る前の脳がアルファ波が出ている時、眠りに落ちる時と起きてすぐのまだ目が覚めていない状態の時に行う効果がでます。

他には鏡に写っている自分に「自分は成功者だ」とか言うのも効果があります。

ボクシングの村田選手は部屋の中にオリンピックで金メダルが取れた！との文章を貼りいつも見て読んでいたそうです。このように自分にイメージを焼き付けて俺は金メダリストなんだと潜在意識に刷り込んだんだのだと思います。

## 2、自分の機嫌が気分上々だと良い事が増える。

上手くいかない原因の1つは起きた事への認識方法の話をしました。次に2つ目に自分の気分をいつも上げていますかの話となります。

実はいつも気分上々だと良い事が増えます！  
逆に自分の気分を下げると良くない事が次々に自分に起こります。  
そんな馬鹿なと思うかも知れませんが、本当なのです。

何故かと言うと気分上々の時、あなたは周りの人に笑顔で対応して優しく対応しますよね。何故なら気分良いですから当然です。

周りの人はあなたへの好感度が上昇したりして良いイメージを持つますね。

逆に気分が下がっているもしくは気分が悪い時は暗い顔でイライラして周りの人にあの人機嫌悪そうだなと思われたりします。

そうすると周りの人の対応が変わると思いませんか？  
「仕事の相談するのやめよう。」とか  
「話かけるのやめよう。」とか  
酷くなると「感じ悪いよねー」とか思われてしまいます。

気分上々の人は笑顔で接してくれるので当然好感を持ちますし側に居ようと思



ますが、気分が下がっている人にはちょっと近づきたくないなあとか面倒だなあと  
思われたら良い話もしてくれませんか、人は離れていくので困っていても助けたく  
れないですよ。

「今日も上司につまらない事を急に頼まれて最悪だよ」  
「なんでいつも言った通りに仕事しないんだよ」と部下に文句を言ったり  
他人に文句や愚痴をいつも言っている人は確実に嫌われます。

そうならない為にいつも自分の機嫌は自分で機嫌を取るようにするのです。

上機嫌の人は笑顔で人に接して人に「ありがとう」と感謝できる人ですから  
人に好かれて当然ですよ。

だから上機嫌の人周りの人から色々な情報が入ってきたり、困った時に人に助け  
られて良かったなという事が起こるのです。

いつも自分の機嫌は自分で取るようにすると良い事があります。

それと感謝していると伝えると相手の方は喜んであなたに好印象を持ってくれま  
す。  
これは「返報性の原理」で先に良くしてもらったから(感謝して認めてくれている)か  
らお返しがある訳です。

ちょっと注意な話

上記の話を実践すると全ての人に良い対応をしなければいけないと思う方もいる  
ので付け加えます。

どうしても自分に対して嫌な行動を嫌な言動やイジメをする人にはしっかり対応し  
て自分を守ってください。  
嫌なものは嫌だから止めて！と言いましょ！

全員に好かれなくても良いです。

3、自分を機嫌上々にする方法

では自分の機嫌取る方法ですが、1の段でも記載しましたがなんでも良い事にしてしまえば悪い事がなくなります。

そこで人の思考は3つあるとされています。

出がけに自分の靴紐が切れてしまった時に  
人Aは「なんだよ、出がけに切れて最悪だ」という人  
人Bは「この靴紐そろそろ切れる時期だった」という人  
人Cは「外出してから切れたら面倒だったけど今切れて他の靴で行けて良かった運が良かった」という人

この人Cの思考力と言葉を使って行くと機嫌が良くなると思いませんか？  
人は色々な考えをしますが、何が起きても人Cの様な思考と言葉を使う事により上機嫌の気持ちでいられるようになります。  
(ちなみにこれは斎藤一人さんという会社経営者している方の話からの引用になります。Youtube等で見て頂くと良いですよ。)

ただ、どうしてもそう思えない時もあります。

そのような時は、屁理屈でも無理やりでも良い言葉を使ってしまう方法をオススメします。

自分の、機嫌を上機嫌に持ってく為に言葉を使います。  
例えば、上司に面倒な事を押し付けられたら  
「私は優秀だからお願いしやすいんだ！」  
「こんなの大したことない俺ならすぐ終わって評価するが高くなるなあ。」

とか「ステップアップの、チャンスだ！」  
「俺(私)を試す試験が来たな、受けて立とう」  
など自分で自分に良い言葉を書いていくと前にも書いた脳の潜在意識に記憶力さ  
らていきますます良くなります。

とにかく良い前向きな言葉を言うてみる事です。  
どうしても感情的にそう思えなくても言葉にしているだけで良いのです。  
それでもそう思えない時はそう思えなくて良いので良い言葉だけを言い続けると効果があります。

「俺はすごいなー！」とか「なんかわからないけど、私凄いんだけど」を言い続けると脳に良い効果がでます。

私は以前ソフトバンクの孫さんの元で仕事をした時に、何があっても孫さんは「俺たちはできる、一つ一つ問題を解決するして行けば目標に辿り着くんだ。」と常々言っていました。どんな問題の時もです。

ご存じのように孫さんは本当に前向きな言葉をいつも口から出して行動して結果を出してきました。

それを間近で見てきてやはり言葉にば大事だと思わされ成功者のマインドはこう言うものかと思ひ知らされ、言葉と思考力の使い方を考えさせられました。

ちなみにその時その状況にあった言葉がありますので自分にピンとこなかったらちがう前向きな言葉を言うてみてください。

そしてある一定の回数を言うるとそう思えるようになります。

その回数は1,000回です。

ぜひ1,000回口にだしてみてください。

必ず結果がでますので！脳が覚えてくれます！

数を数えるのではなくその言葉の意味を感じながら言うてもらうと効果が出ます。

これは私が行い検証して結果が出ています。

こう話すとなんか、信憑性、信用性が低くない？  
と思う人がいると思いますのでご説明となります。

1日に頭の中で人が言葉にするのは男性で4万語位、女性で6～8万語と言われて  
います。声にしなくとも頭の中で良い言葉をいつも言っている人と愚痴や不平不満  
を言っている人では思考が当然ながらポジティブ思考か、ネガティブ思考になるか  
は明確にわかると思ひます。

その為、意識的に音である言葉で良い言葉と言うことは当然ながら脳や潜在意識  
に刷り込まれていきますのでポジティブ思考で良くなり結果、起きる事を良い事と  
認識するようになっていきます。

そうすると次に良い事を見つけて来てくれます。

「スコトーマの原理」です。

また、今現在、世界中でNLP(ニューロン,ランゲッジ,プログラム)という言葉を使って考え方や人生を良い方向に変える学習プログラム方法が確率されています。このNLPと私がここで書いている言葉を使って良い方向に変えていくのは同じ概念です。

興味がありましたらネット調べると見つかります。かなり体系化されています。日本や海外でもいくつかの組織が以前より設立されています。

私としては日本人として言霊として言葉の力を使って良い事に変えていると考えたりしています。

この言葉の効果の原因認識は自分の解釈で良いのですが、使っている言葉であなたに起こる結果が違って来る事を理解して頂き良い言葉を使って自分を良い思考になってもらえればと思います。

実践的な言葉の使い方は  
前向きな明るい言葉を使う事です。

例えば

日々言うなら

幸せだ！

楽しい！

私凄い！

俺最高！

ありがとう

許します

感謝しています。

→これら言葉は多く使うと結果がよいですよ。

なんかよくわからないけど上手くいったな

疲れた時は

→私(俺)頑張った！

嫌な事が続いた時  
→まだまだ平気！  
→大した事じゃない  
→結果上手くいくから。  
→楽しくなってきた！  
→俺(私)すごいな！

嫌な人が出てきた時  
→いやー良い勉強材料きたな！  
などなど

逆に不幸な嫌な言葉は使わないようにします。  
愚痴とか文句とか泣き言とかです。

ぜひ実践してみてください。

#### 4、楽しく生きる方法

生活の中で嫌な事や嫌な人は必ず出てきます。  
それを良い事への変換思考や言葉で良い方法に変えていくのは凄く良い事です。  
そして、自分の楽しい時間を多く過ごす事により良い事をさらに良い時間を持つと脳と潜在意識にさらにプラスなポジティブになりますので楽しい時間を過ごすの良い事です。

少しでも楽しい時間を増やし過ごしてもらえると良いと思います。  
例えば悲し時があった時には泣い泣いて過ごしたら気分を変えて楽しい事に心を向けてみるそして行動してみると良いですよ。

自分の好きな事や時間を忘れるくらい続けられる事を行なってみると精神状態が良くなり脳が活性化します。

ドーパミンとかエンドルフィンとかの脳に人が楽しくなる成分が出てきて良い事を感じるようになってきます。

話は少し外れますが

ここ数年は筋トレをすると同様の働きの物質がでてきて良いという研究結果もでて  
います。

例えば更年期障害等に良いので少しでも良いので4、50代の方は行うと良いと思  
います。

話が戻りますが楽しい時間を過ごすには何があるのかと調べると

- ・趣味事を行う
- ・好きな音楽を聴く
- ・映画を見る
- ・体を動かす
- ・今ならYoutubeで漫才を見るという様な方法もあります。

また、楽しくないと思う時や今一步スッキリしない時の解消法として

大声を出すと良いと言われています。

確かに大声を出す事はあまりないので気持ち良くスッキリします。

いまいちテンション上がらない時には

早い曲を聞く事

速い移動する物(電車や車等)に乗ると良いです。

速く移動する事で脳が刺激を受けてスッキリしていきます。

私のオススメは午前中の散歩をすることです。

朝日を浴びて朝からの散歩をすると気分が良くその日1日が楽しく過ごせます。

## ◆第2章◆

「本当に限界だなと感じたら最初にする事」

思考も変えて言葉を変えて良い方向に意識を向けて言葉で自分に力を与えても  
ストレスや我慢出来ない事が続くと人は心が壊れてしまいます。

体に異変がでたら感じたら相当危険な状態です。

例えば

不眠、食欲減退、朝起きられない、めまい、耳鳴り等々

例えるなら凄い大きな石が目の前にあり逃げ場なく迫ってくる状況です。

そこで最善の解決作は

全力で逃げる！  
助かる方に全力で走る！  
何がなんでも自分を守るです！

コレです！  
最重要です。

これは自分に元気が残っているうち  
行ってください。

この時に  
根性だ！  
気合いだ！  
逃げたら恥だぞ！

まったく気にしないでください。

逃げずに無謀に向かって行って  
心を壊す必要は全くありません。

なんて言われようと自分を守る事が最重要です。  
安全な所へ逃げてください。

多くの人はマジメなので最後まで頑張るとか、責任がとか思い逃げないのですが  
そんな事より自分が一番大事です。

会社でもうダメと心が悲鳴をあげる前に休職したり辞めて休む事もできます。  
お金の心配もあると思いますが、人にすがっても良いから自分の心を壊れる前に  
守ってください。

なぜなら

心が壊れると中々立ち直りができません。  
本当に大変です。  
復帰できるまで時間がかかります。

辛いところから逃げてもまた、やり直して挑戦できます。  
そして次の挑戦は楽しくできるように  
準備して行けます。

本当に大事なので心を壊すような事から逃げてください。  
必ずまた、挑戦でき良い結果をだせるようになります。

◆最後に◆