

★★★★☆

奥村政治のメールマガジン

第 33 号:2022 年 5 月 24 日発行

<https://www.1project-support.com>

☆☆☆★

思考の観察

おはようございます。おくむらです！
爽やかな良い天気ですね。
なので、朝から洗濯しています(笑)。

今日は「思考の観察」について、
分かりやすい事例を使ってお話し
します。

狭い道を自転車で滑走しています。
左側通行を順守しているのですが、
僕の正面に自転車が現れてくること
があります。相手から見ると右側を走行
しています。

何も考えずに右側通行してくる奴ら、
高齢者が多いです。他にもママチャリに
乗ったオバさんとか(笑)。

イライラしている時だと「お前、右側
通行するな、ちゃんと左側を走れ！」と
怒りの感情が湧いてきます。

そんな時こそ、思考を観察するチャンス
です(笑)！

僕の正面に現れた奴らに対して怒って
いる自分。これを「自分 A」とします。
そして、自分 A を客観的に俯瞰的に観察

しているもう一人の自分を創り、これを「自分 B」とします。

怒っている自分 A を観察している自分 B。自分 A からは怒りの感情が溢れているのですが、自分 B は黙って観察しているだけなんです。

観察されていることが分かった自分 A は、すぐにトーンダウンして沈黙します。最後は A と B が一緒になって宣言します。

「これで終了！」

これを書きながら思い出し笑いしてしまいました(笑)。「これで終了！」以外にも「はい！切り替え！」というフレーズを使うこともあります。

これは心理学の方法とかノウハウではありません。思考(特に怒りの感情)をコントロールする時に、自己流でやっているものです。

皆さんも自分 A と自分 B を創ってみて、思考を観察してみてください。面白い発見があるかもしれませんよ(笑)。

=====

オクムラ経営

コンサルティングオフィス

メルマガ編集部

発行人: 中小企業診断士 奥村政治

〒571-0047

門真市栄町 6-9 門真プラザ 610 号

TEL:06-6991-9627

メール:info@1project-support.com

<https://www.1project-support.com>

=====