

1問1分 9つの質問に回答することで、悩みを消せる手段を紹介 『9分で悩みが消える心理学入門』刊行

一般社団法人ジャパンストレスクリア®・プロフェッショナル協会 代表理事 森 優洵(もり・やすと)が、紙の出版としては処女作となる『9分で悩みが消える心理学入門』(株式会社 かざひの文庫)を刊行しました。



厚生労働省による2020年の「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」によれば、多いときは6割以上の方が「自分や家族への感染」「自粛等による生活の変化」「仕事や収入」など、不安を感じていると回答。コロナによって悩みが深まった人が増えていることがわかります。メンタルヘルスをどう維持していくのか、社会の関心も高まっています。

本書は「多くの方が悩みによって本来発揮できる力や可能性を阻んでしまっている現状をどうにかしたい」という著者の想いから、ひとりでも多くの方が悩みに振り回されず、清々しい毎日を送れることを願い出版されました。「人はなぜ悩むのか?」「どうすれば、悩みを解消できるのか?」「どう考え方を変えていけば、悩みが消えていくのか?」といった疑問を解消し、人生を大きく変えていくための方法を解説しています。

本書の一部をご紹介します。

【現実を変えるための4つのステップ】

- 第1ステップ...目標を立てて行動をする
- 第2ステップ...そもそもの考え方、姿勢を変える
- 第3ステップ...心の奥底の信念を変える
- 第4ステップ...ネガティブな感情を正しく扱う

【ネガティブな感情は、「嫌う気持ち」から生まれる】

嫌って、消そうとしても消えないとき、人は不快感情を感じます。この「嫌う気持ち」こそが、ネガティブな感情の正体なのです。自然にわき起こる感情を嫌わずに、大切に、仲良くしようと
思ったその瞬間、「不快な感情は嫌だから消そう」と思うことで
起こっていた不快感情は消えていきます。

どんな人でも結果が出る、再現性のある独自のメソッドによって、著者のもとへ訪れた人たちのなかには、「**不登校だった子ども**が元気に登校するようになった」「離婚寸前だったのに、**みるみる円満**になった」「いつも何かに悩んでいたのに、いつの間にか**悩みに振り回されなくなった**」といった変化が起きています。

著者紹介

森 優洵(もり・やすと)

一般社団法人ジャパンストレスクリア®・プロフェッショナル協会 代表理事

企業で管理職を務めながら、結果を出すべく心理学を学びはじめる。その後、関わる人も自身も、心理学で大きな変化を遂げたことから、独立。以来20年間カウンセリングやコーチングに携わり、これまで、のべ5万人にストレスクリア®心理学を伝え、国内外にてコーチ2000名、トレーナー300名を養成。

ストレスクリア®心理学メソッドによって、「数十年悩み続けていた問題が、一瞬で解決した」「不登校の子どもが学校に行けるようになった」「離婚寸前だった夫婦がみるみる円満になった」「伸び悩んでいた売り上げが200%、300%になった」など、長年の根深い悩みを短時間で解決するケースが数多く、大きな反響を呼んでいる。

ビジョンは「人生の楽園の創造」。「人はあるがままの存在で、すでに絶対の安全・安心に包まれて、しあわせであったことに気づいている世界」を目指している。

著書に『たった9分で不安を消す方法』(Kindle出版)がある。

協会ホームページ <https://www.japan-spa.jp>

【書籍情報】

書名:『9分で悩みが消える心理学入門』

著者:森 優洵(もり やすと)

定価 :1,650円(税込)

発売日:2021年11月22日

出版社:株式会社かさひの文庫

ページ数:192ページ

販売先:<https://www.amazon.co.jp/dp/4867230618/>

本書の内容

目次:

1章 人はなぜ悩むのだろう

人生を思い通りに生きるための鍵は、「感情」をうまく使うこと

現実を変えるための4つのステップ

「ネガティブ＝不幸」という考え方が不幸を加速させる

ネガティブな感情は、「嫌う気持ち」から生まれる

ほか

2章 こんな「思考」が現実をつくる

思考は現実化する

人は追い込まれたときに、内なるエネルギーを発動する

責任と権利は比例する

人はどうやって物事を認識しているのか?

ほか

3章 悩みが消える12の法則

自己肯定感について知っておこう

心の安全基地を持つ

心の安全基地と自尊感情の関係性を知る

自己肯定感が上がると、しあわせ度数も上がる

ほか

4章 右腕が企業を支える

悩みをコントロールできる、もっとも簡単な方法

悩みを消すための9つの質問

「自己否定」をする人は人生を大逆転させることもできる

ほか