

# 「どうしても...」「やっぱり...」が頻出？ 「思考の生活習慣病」は大丈夫ですか？

合同会社 5W1H 代表 高野 潤一郎

こんにちは、合同会社5W1Hの高野潤一郎です。

50 年間以上に渡って、「日本人の3大死因」として「悪性新生物(ガン)」、「心疾患(高血圧性を除く)」、「脳血管疾患」が常に上位を占め続け、これらが「生活習慣に起因する疾病」であることが知られています。[厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室のウェブサイト](#)には、「日本人の3分の2近くが生活習慣病で亡くなっている」との記述があるくらいなので、食習慣・運動習慣・飲酒・喫煙・休養など、「身体面の健康」に関しては意識される方も増えてきているのではないかと思います。では、ご自身の「慣れ親しんだ思考パターン」(...物事の「解釈」や「評価」、「思考」の生活習慣)などについては、どの程度認識され、より望ましいものに調整されるよう、心掛けていらっしゃるのでしょうか？今回は、この辺りの話についてご紹介したいと思います。

## 大脳の使い方を自分で選ぶ

神経衰弱になる野生のタヌキや、自律神経失調症の野ネズミはいません。一方、大脳が発達して「考える力」を手に入れたヒトは、考える力を望ましくない方向に用いて、必要以上に不安になったり、悩んだりすることで、自分の身体に悪影響を及ぼす場合があることが知られています。こういった話は、「ヒトは、大脳で想起・想像した内的世界の物事と、実際の外的世界の物事の区別がつかない」、「大脳で想起・想像した物事に応じて、化学物質の製造・分泌など生理的・電気的な反応をはじめとする種々の変化が起こり、ヒトの身体に実質的な影響を及ぼす」と解釈されています。

あなたは、同じ病気にかかった人でも、取り越し苦労で悲観的なことばかり考えている人の快復が遅く、「こんな病気に長いこと関わってられるか！とっとと元気になって

するぞ！」なんて話してばかりいた人の快復が早かったといった事例に遭遇したことはありませんか？

生まれつき、神経過敏で心配性の人などいません。生ま

れたばかりの頃は、誰でも白紙のまっさらな状態なのに、年齢を重ねるにつれて無自覚の内に「望ましくない思考パターン」(思考の生活習慣病)を強化する人が出てくるわけです。また逆に、物事の真・善・美や感謝できる側面を見つけようとする考え方を意識的に選ぶうちに、自分・人間関係・周囲の意欲などに好循環をもたらす「望ましい思考パターン」で豊かな人生を送る人も出てくるのです。

人間は、悩んだり苦しんだりするために生まれてきたわけではないと思いませんか？健全な心を持って、生き甲斐のある人生を送ろうとするなら、「望ましい思考パターンを手に入れ、精神的にのみならず、身体的にも、外的世界にも好影響を及ぼしていこう！」とするのが、食事や運動の習慣に配慮するのと同じように大事なことなのではないでしょうか？

## 「慣れ親しんだ思考パターン」が、 無自覚の「クチグセ」などに現れている！

では、どうやって望ましい思考パターンを手に入れればいいのか？弊社では、「自分のパターンに気づき、望ましくないものを排除し、より望ましいものに変更することをお勧めしています。それにはまず、図表1の「学習の4段階」を踏まえて、無自覚のことが多い「自分の思考パターン」(...何を換えればいいのか?)に気づくことが必要となります。

- |  |
|--|
| 「無意識、無能力」(知らないし、できない)                      |
| 「有意識、無能力」(知っているけど、できない)                    |
| 「有意識、有能力」(知っていて、意識すればできる)                  |
| 「無意識、有能力」(意識していなくてもできる)<br>...歯磨き、自転車の運転など |

図表1:「学習の4段階」(ニューズレター第125号より再掲)

では、**どうやって自分の思考パターンに気づけばよいのでしょうか？** 最も簡単な例は、**自分の言語パターンに気づくこと、身近な人に自分のクチグセを覚えてもらうこと**です。

詳細は、10月17日が申し込み締め切りの次期「[合同会社5W1H流コーチング学習プログラム](#)」(以下、CLPと略)でお伝えするのですが、ここでは「[フレームワーク質問力®](#)」(以下、FQと略)でお伝えしている内容の一部を下記でご紹介しておきます。

**「どうしても...になってしまう」を頻発している** 自分が影響力を及ぼせる範囲の外側で何かが起こっているので、私にはどうしようもできない。「責任の所在を明らかにしようとするのが大切」だと考えており、その上で「その事態の責任は、私にはない」(他責)と理解してくださいね、というメッセージを発している。

**「やっぱり...」を頻発している** 本来は、「さまざまな可能性などについていろいろ吟味を重ね、どう考えてもやっぱりこうなのだという場合に使う言葉」にも関わらず、その多様な選択肢についてはまったく触れずに、いきなり「やっぱり」を連発する。周囲の情報に乗り遅れることを恐れて周囲に迎合している可能性が高い。また、表層的な事象にばかり意識が向いて、観察力やクリティカル・シンキングを活かして事象の本質を見極める力が衰えている可能性も高い。いずれの場合も、相手から信頼できる人物とは見なしてもらいづらい。

CLPやFQでは、例えば上述のような事例の紹介などを踏まえて、自分あるいはコミュニケーション相手が**無自覚で用いている言語パターンの背景にある、「慣れ親しんだ思考パターン」(思考の生活習慣)**を推察すること、また、それに**応じて適切な質問を選ぶ**ことなどについて学んでいきます。

図表1の「学習の4段階」といった話もあるので、**知識を得ただけでは、「無意識、有能力」段階に到達できません。**【数多くの対人演習と濃密な振り返り】を繰り返して学んでいくプロセスが、「**思考の生活習慣病対策**」になっているのだと思ってください。概ね、「**何か新しい事柄を「体得」しようとする学習**」の効果はジワジワ顕在化してくるものですが、以前とは比べ物にならないくらい「**格段に丁寧に、相手の話を聴くようになる**」といった変化のように、中には、CLPの第2日目やFQの受講直後から**傍目で見てもわかる変化**もありますので、CLPやFQの受講予定の方は楽しみに期待しててください!

CLPやFQの受講が待ちきれない方は、上述の例を踏まえて、下記のような言語表現、思考の生活習慣病が身近で蔓延していないか、こういった表現を用いる人・部署は、どんな思考パターンに慣れ、どんな価値観・信念を持っているのか、(周囲の人たちと一緒に)考えてみてくださいね。

「社長が言ったから...」

「競合他社が導入したから...」

「現在入手できている情報だけで、責任ある判断は行えません」

「現状からかけ離れた仮定の質問にはお答えできません」

## 無自覚の表現の背景に、 イノベーション創出の種となる「前提」あり!

これまでのニューズレターでは、例えば第143号「**対症療法の繰り返し**」で事態を悪化させないためには「**問題設定**」が**重要**」のような形で、繰り返し、CLPやFQで「**問題設定**」を重要視していることをお伝えしてきました。

この**問題設定**を適切に行うために役立つことの1つが、「**相手の無自覚の言語表現から、「慣れ親しんだ思考パターン」や「前提」(暗黙の条件)などに気づくこと**」なのです。(…最近のニューズレターでは、「**図解**」の話もしましたね。)**「改善」レベルに止まらず、「イノベーションの創出」を目指すようなレベルの成果(目的達成・問題解決・意思決定など)を目指すのであれば、「自分の思考パターンを把握し、すぐにわかったつもりにならず、安易な結論に飛びつかず、特定の手段に固執せず...」**といった**コミュニケーション**を相手との**良好な関係を維持しつつ行えるようになること**、すなわち、「**対人スキルとクリティカル・シンキング**」の両方を磨いていくことが大切だと考えています。

こうした考え方に基づいて構成し、提供させていただいているのが、[合同会社5W1H流「コーチング学習プログラム」](#)(CLP)(…次期の申し込み締め切りは10月17日!)であり、「[フレームワーク質問力](#)」(FQ)[[法人向け](#)][[個人向け](#)]となっています。

直接の利害関係にない相手との対人演習を通して、「**慣れ親しんだ思考パターン**」(解釈・評価・思考の生活習慣病)を自覚することができるような内容です。コミュニケーションを行う上での、「**単なるスキルの向上を目指す手**

段」に止まらず、「思考の生活習慣病予防の方策」、さらにそれを推し進めた「精神修養の道」の1つとして、**合同会社5W1H流コーチング**および**フレームワーク質問力®**を捉えていただけるようであれば幸いです。向上心旺盛な仲間と一緒に楽しみながら、より望ましいコミュニケーションが図れるようになっていきませんか？ CLPでは、【**最初の2日間への「お試し参加」**】枠もご用意いたしましたので、関心をお持ちの方は[こちら](#)（分割払いもあります）から、詳細をご確認なさってみてください

さて今回は、**健全な心を持って、生き甲斐のある人生を送ろうとするなら、「望ましい思考パターンを手に入れ、精神的にのみならず、身体的にも、外的世界にも好影響を及ぼしていこう！」とするのが、食事や運動の習慣に配慮するのと同じように大事なことなのではないか？**という切り口で話を進め、「思考の生活習慣病予防の方策」「イノベーション創出の種となりうる、対人スキルとクリティカルシンキングの両方を磨く場」として、CLPやFQについてご紹介しました。あなたはどんな印象をお持ちになり、何をお考えになるのでしょうか？ あなたの「QOLの向上」にとって、何か少しでもお役に立てれば幸いです。

それでは、また次回のニューズレターでお会いしましょう

P.S.

- [今後のイベント一覧](#)が確認できます。
- [公式 Facebook ページ](#)を【最大限に活用】されていますか？  
個々の投稿記事とは別に、このページの「いいね！」ボタンを押しておけば、新着・過去記事のチェックや、期間限定レポートの入手などにご活用いただけます

#### セミナー・イベント情報

10月19日(土)スタート

[合同会社5W1H流「コーチング学習プログラム」](#)(全12回)

10月27日(日) [教養醸成の会【第17回】](#)(単発参加可能)

11月7日(木)~8日(金) [コンフリクト・マネジメント入門](#)

11月14日(木)~15日(金) [フレームワーク質問力\(前編・後編\)](#)

11月17日(日) [教養醸成の会【第18回】](#)(単発参加可能)

12月7日(土)~8日(日) [フレームワーク質問力\(前編・後編\)](#)

12月15日(日) [教養醸成の会【第19回】](#)(単発参加可能)

12月28日(土)~29日(日) [2日間「コーチング漬け」体験](#)

最新のセミナー・イベント情報は[こちら](#)

#### 発行・編集

「自律共栄の納得人世」の実現に向け、  
「人財と組織の育成を支援」する **合同会社 5W1H**

代表 高野 潤一郎

<http://www.5w1h.co.jp/>

- ニューズレターの購読・配信停止・配信先変更は [こちら](#)
- ニューズレターのバックナンバーは [こちら](#)

「著作権法」で認められる「引用」を超えて、合同会社5W1H高野潤一郎の許可なく転載およびそれに類する形式で情報発信されることを禁じます。(引用されるときには、出典の明記をお願いいたします。)

[著作権・引用・免責事項・個人情報の取り扱い・リンク](#)

[参考情報]

- 著作者人格権の侵害に関しては、著作権法 18~20 条
- 著作権の侵害に関しては、著作権法 21~28 条
- 差し止め請求権に関しては、著作権法 112 条 1 項
- 損害賠償請求権に関しては、民法 709 条
- 著作権侵害の場合の刑事罰に関しては著作権法 119~124 条
- [著作権情報センター](#)