

-Lunatic-

ストレスを「溜める」という
新しいパラダイム（常識）へ・・・

こんにちは、かろりい（小野田）です。

突然ですが、質問です。

あなたは、

ストレスとは無縁の生活ですか？

もしも、この質問に対する答えが「Yes」なら、
この先は読まなくても大丈夫です。

時間の無駄になってしまうと思いますので、
なにも気にせず画面を閉じましょう。

ただ、もし答えに迷いが出たのなら、
この先を読んだ方がいい。

今から、
あなたの中にある「**ストレス**」に対する常識をぶち壊します。

世間一般の感覚とはかけ離れているので
最初は理解するのに時間がかかるかもしれませんが、
ぜひ、リラックスしてゆっくりと読んでいただきたいと思います。

それでは、本題にいきましょう！

そもそも「ストレス」って何？

国民性からか、

「ストレス」とは深い付き合いのある日本では、
当たり前のように使われていますよね。

1日1回くらいは見聞きするんじゃないかと思います。

ですが、

「ストレスって何？」
と聞かれた時、答えられる人は何割いるのか・・・。

恐らく、ほとんどいないはずです。

「え、ストレスはストレスでしょ」
という答え方をする人が大多数かなって思います。

専門的な勉強をしない限り、
言葉の定義なんて深く考えることはないので、
ふわっとした理解で使っているはず。

だけど、

その割には「ストレスを解消する方法！」だとか、
「ストレスを溜めない方法！」みたいな本が
売れているわけです。

これって、冷静に考えておかしいよなって。

だって、
そもそもストレスが何なのかが分かっていないんですよね。

問題を理解していないのに解決策を考えるなんて、
数学の公式の意味を理解していないのに、
どんな問題で使えばいいのかだけ教えてもらうようなものです。

「出来るようになった気がする」
で終わってしまいます。

根本的な解決にはならないし、
応用もできないわけですね。

だから、
まずはストレスについて知る必要があります。

「ストレス」とは・・・

外からの刺激に対して出た反応です。

たとえば、
遅刻しそうになったとします。

・・・急ぎますよね。
相手を待たせてるわけですから。

歩いていたら間に合わないから、全力で走り出します。

この時、運動することによって刺激を受けてるわけです。

で、その刺激を受けた結果、
鼓動が早くなったり、呼吸が苦しくなりますよね。

これが「ストレス」です。

外からの刺激→なにかしらの反応

この「なにかしらの反応」の部分が、
ストレスに当たります。

それと、
鼓動が早くなるとか呼吸が苦しくなる、
というのも反応の1つですが、それだけじゃありません。

走る（刺激）→辛い、しんどい

これもまたストレスです。

走って息が苦しくなることで、
「辛い」とか「苦しい」と思う気持ち。

↑この気持ちがストレスっていうのは、
身近なのでイメージしやすいですよ。

僕らが普段「ストレス」と聞いて思い浮かべるのは、
こういうマイナスの感情です。
ただ、そんな普通のコトはどうでもいいんです。

大事なものは、そんな事ではありません。

ここで知っておいてもらいたいのは、

走る（刺激）→楽しい、爽快

↑こういうプラスの感情も「ストレス」だということ。

もう一度言いますよ。

プラスの感情もストレスなのです。

ストレスというのは、
外からの刺激に対して出た「反応」なわけですから、
それがマイナスの感情であろうとプラスの感情であろうと、
どちらも「ストレス」なのです。

ようは、
いつも（何もしていない状態）と違う感じがしたら、
それはストレスを感じている状態ってこと。

極論、ベッドの上で寝転んでる状態以外は、
なにかしらのストレスを感じている状態だとも言えます。

座ってれば腰が痛くなるし、立ってたら足が疲れますからね。

なんなら、ベッドの上ですら微々たるストレスを受けています。

2種類のストレス

さて、そんなストレスですが、
ストレスは、大きく分けて2つの種類があります。

- ・ 正のストレス
- ・ 負のストレス

「正のストレス」というのは、
刺激によってプラスの感情を得る場合ですね。

「負のストレス」はその反対で、
刺激によってマイナスの感情を得る場合です。

で、
一般的に使われている意味での「ストレス」は、
「負のストレス」の方。

「ストレスが溜まる」というのは、
マイナスの感情が積み重なっていくことを表しています。

じゃあ、負のストレスが溜まるとどうなるか？

→冷静に考えることが出来なくなり、視野が狭くなる。

分かりやすい例だと・・・

お腹が痛いときですね。

腹痛のときって、冷静に物事考えられませんよね？

テスト中に襲われたが最後、
いつもなら簡単に解ける問題ですらパニックになります。

当然、誰かと話している時も会話に集中できないし、
誰かを思いやることなんて出来なくなります。

だって、そうですよね。

背筋を伸ばせないほどの腹痛に襲われながら、
「あ～、飢餓で苦しんでる子供を助けてあげたいな～」
なんて考えにはなりませんから。

どんなに思いやりのある人でも、
腹痛に襲われていたら自分の苦しみの方が大問題なわけです。

つまり、
他のことに目を向ける余裕がなくなるわけですね。

それも、積み重なればなるほどに。

お腹が痛ければ痛いほど、
なりふり構ってられなくなるのと同じです。

冷静な思考力を維持しながら客観的な視点で
自分を見ることなんて難しくなるし、
どんどん視野は狭まっていくわけです。

もう最終的には、**トイレしか見えなくなる**わけですね。笑

で、
そうやって冷静さを失って視野が狭まってくると、
他のことに対しても「マイナスの感情」を抱くようになります。

失恋して辛くて胸が苦しい状態になっていたら、
いつもなら気にならないような他人の些細な一言に反応し、
イライラしたりしてしまうのです。

普段は列に割り込みされてもそんなに気にしなくとも、
急いでいて焦ってる時に割り込みされたら、
イラッとして頭に血が上ったりするわけです。

で、
その頭に血が上った状態で
誰かに邪魔されようなら、爆発しそうになるわけですね。

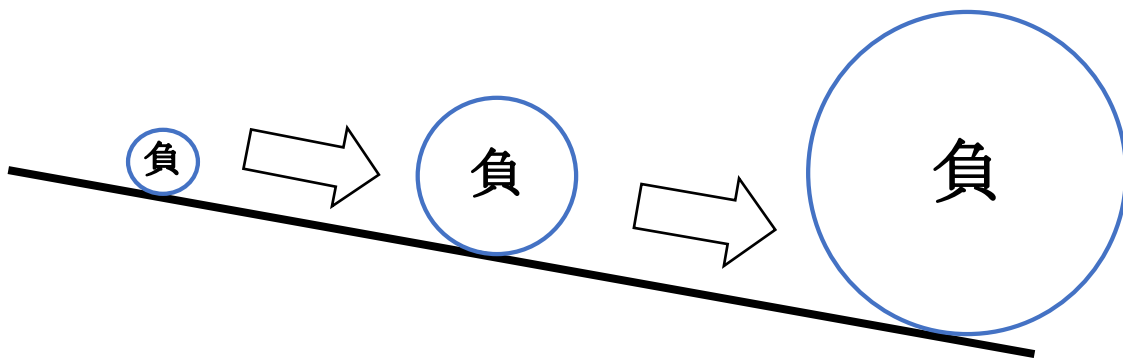
いつもの自分だったら、
「まあそんな事もあるよね♪」
と受け流せるような事でも、負のストレスが溜まっている状態だと
マイナスに受け止めがちなんです。

「負のストレス」は「負のストレス」を呼ぶ

負のストレスを感じることで、
悲観的になり、さらに新しい負のストレスを呼ぶようになります。

イライラしてる時は、
ちょっとした事にもイラッとするようになる、
という現象のことですね。

負のストレスは、雪だるま式に大きくなるわけです。



一般的な「ストレスが溜まる」というのは、
この状態のことを言います。

何かをキッカケとして、
最初は小さかった負のストレスにより、
他のことまでマイナスに捉えるようになっていくこと。

そして、**マイナスの感情を抱くハードルが下がっている状態。**
(些細なことでもイライラする)

これが、いわゆる「ストレスが溜まっている」状態です。

負の連鎖を止めるには？

よく、
「ストレスは定期的に解消しましょう！」
なんて事が言われていますが、

あーというのは、
一時的な「痛み止め」に過ぎません。

たしかに、身体を動かしたらスッキリするし、
愚痴ですべてを吐き出せば多少は気持ちの切り替えになると思います。

が、

根本的な解決はできていないので、
キッカケがあれば、すぐにまた連鎖が始まってしまうのです。

源流を止めたわけじゃありませんからね。

その場しのぎにダムを建てたって、
いつかは決壊するわけです。

だからといって、
ストレスを溜めないようにするなんて無理。

溜めないようにする＝外からの刺激を一切なくす
って事ですからね。

普通に生きている限り、
そんな状態あり得ないわけです。

もしくは、感情をすべて消す。
これも、普通に生活していれば不可能。

だから、
焦点を当てるべきはそこじゃないのです。

「正」と「負」のターニングポイント

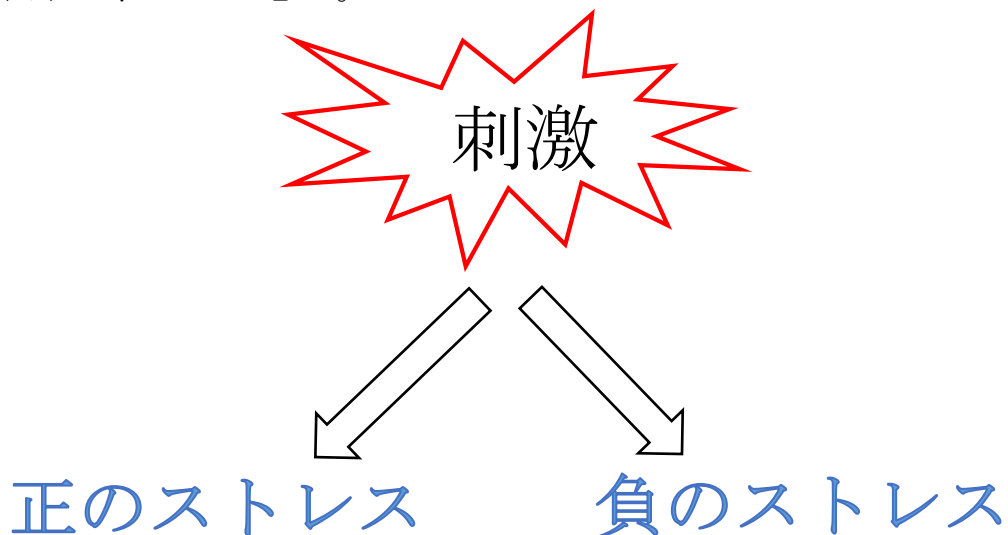
6 ページで、ストレスは大きく分けて2種類あるって言いましたよね。

- ・ 正のストレス
- ・ 負のストレス

↑この2つでしたね。

で、
どこでこの2つに分かれるのかというと、
外からの刺激を受けてからです。

図で表すと、こんな感じ。



いわゆる「ストレスを溜めない方法」というのは、
分岐点前の「刺激」の段階をなくそうとする行為なわけですね。

ですが、
普通に生きていたら必ず刺激は受けるし、
むしろ刺激のない人生なんて最高につまらないと思います。

刺激のない人生なんてのは、
スパイスのない料理と同じです。

「悪くはないけど、なんか物足りない」
という感覚になってしまいます。

そんな生き方をしている人に魅力あると思いますか？

なんとなく生きるだけの「L I F E」な人生の人には、
人を惹きつけるような魅力は身に付きません。

魅力がある人というのは、
「L I V E」な生き方をしている人です。

そして、L I V Eな生き方をしている人は、
刺激のある毎日を送っています。

これは別に、「派手な生活をしている」という意味ではなくて、
日常を見る視点の問題ですね。

なんてことない日常を
どれだけユニークな視点で見られるかどうか、という所。

で、
「日常＝刺激」です。

刺激をなくそうとするのは、
一般的な「日常」を捨てるのと同じ。

そんな道を選ぶのは賢くないですよ。
人生、楽しまない。

そして、
いわゆる「ストレスを解消する方法」というのは、
負のストレスに派生してから行う「痛み止め」です。

一時的には和らぎますが、
その分、反動で後からドッと来ることがあります。

根本的な解決にはなりません。

じゃあ、どうすればいいのか？

ここで確認しておきたい重要ポイント・・・

どちら（正 or 負）のストレスになるのかは、
刺激によって変わるわけじゃない。

図を見てもらえれば分かる通り、
正と負のどちらのストレスに分かれるにせよ、
その原因となる「刺激」は共通のものなのです。

たとえ同じ刺激を受けたとしても、
「正のストレス」を感じる人と「負のストレス」を感じる人に分かります。

たとえば、
新しいクラスだったり新しい職場に行くとき、
ワクワクして楽しむ人もいれば、
不安でビクビクする人だっているわけですね。

「新しい環境」という共通の刺激を受けているのに、
感じるストレスは真逆なわけです。

他にも、
外食で料理が出てくるのが遅いとき、
店員を呼んで怒る人もいれば、
「忙しいんだろうなー」とそこまで気にしない人もいます。

まったく同じ状況でありながら、
その精神状態は正反対のもの。

どんな刺激であろうが、
「正のストレス」を感じる人と「負のストレス」を感じる人がいるのです。

今、あなたがどちら側の人かは分かりませんが、
このレポートを読んでいるということは、
「負のストレス」を感じやすい人なんだと思います。

そして、
僕がこれからの配信でやっていきたいのは、
あなたを「正のストレス」型の思考にパラダイムシフトさせることです。

「負のストレス」のキッカケとなる
あらゆる**常識**をぶち壊していきます。

というのも、

同じ刺激を受けても感じ方が違うのは、
その人の中にある「当たり前」がそれぞれ違うからです。

「当たり前」というのは、常識だったり価値観ですね。

その人が、どんな「当たり前」を持っているかによって、
刺激に対する反応が変わるわけです。

「努力する」ことが当たり前になっている人にとっては、
努力は、ストイックでもなんでもありません。

むしろ、「努力」だとすら思っていない。

普段、当たり前のようにしている「歯磨き」と同じ感覚なのです。
歯磨きでは、ストレス溜まらないですよ。

よっぽど嫌いな人にとってはストレスかもしれませんが、
むしろ歯を磨かない方が気持ち悪くてストレスになると思います。

そんなわけで、

「努力＝当たり前」という価値観を持っている人にとっては、
努力は負のストレスになったりしないわけです。

他にも、

失敗を前提としている人は、

たどて思ったように上手くいかなくても、

「どうせ自分なんて・・・」と落ち込んだりしません。

失敗（刺激）→辛い、自信喪失、悲しい

ではなくて、

失敗（刺激）→受け入れて、すぐに次を見据える

↑こうなるわけですね。

正のストレスは、前に進もうとするパワーになります。

反対に、負のストレスは自分を「がんじがらめ」に・・・

どんどん自分を縛る縄の本数が増えて、
太くなっていき、息苦しくなっていきます。

ただ、

正のストレス＝ポジティブ（前向き）

.....

・・・・・・・・ではありません。

ポジティブ思考というよりは、
柔軟な思考に近いです。

「柔軟な思考」って言い方だと堅苦しいので、
マシュマロ思考にしておきましょうか。

ポジティブだから「正のストレス」に分岐するわけじゃなく、
思考の柔らかさがどちらに分岐するのかを決めるのです。

ポジティブ思考かネガティブ思考かなんてどうでもいい。

その概念はもう捨てましょう。古いパラダイム（価値観）です。

これからの時代は、

「マシュマロ思考」と「せんべい思考」



ITが発達して変化の激しい現代で必要なのは、
思考の柔軟性と適応力です。

もはや、「ポジティブ」とか「ネガティブ」という概念自体が固いわけですね。

ポジティブ思考：すべてをプラスに捉える考え方
ネガティブ思考：すべてをマイナスに捉える考え方

↑これが**極端すぎる**のです。
多くの人は、このどちらかになっています。

僕も、昔はポジティブ思考が良いと思っていました。

ですが、**ポジティブであればあるほど、
動きが軽やかになる分、雑になっていく**のです。

最初の一歩は「なんとかなる」という気持ちで踏み出せるものの、
軌道修正や細かい部分での調整をしないのです。

どんなに偉大な作曲家や芸術家も、
何百・何千・何万という細かい調整を繰り返して、
素晴らしい作品、活躍を残しています。

軽やかに一歩を踏み出せるのは良いことなのですが、
「丁寧さ」も必要なのです。

そして、ネガティブであればあるほど、
なかなか前に進みません。

しっかり準備する丁寧さはあるかもしれませんが、
準備するだけで一歩目を踏み出すことができないのです。

どちらの思考も極端。
あまりにも考え方が固い。

だから僕は、
この企画を通して新しい価値観を提案したいと思います。

それが、
「マシュマロ思考」と「せんべい思考」

「せんべい思考」は、
従来のポジティブ思考とネガティブ思考を総称したものです。

「マシュマロ思考」は、
従来のポジティブ思考とネガティブ思考の良い要素を抜き出し、
その要素を踏まえて乗り越えた、もう一段階、上のステージの思考です。

マシュマロと煎餅せんべいのイメージからも分かるように、

マシュマロ思考：柔軟に自由自在に形を変える
せんべい思考：一度固まったら形を変えられない

「いやいや、ぬれ煎餅という柔らかい煎餅もあってだね・・・」
というようなツッコミはやめてくださいね。笑

あくまで、一般的なイメージでの話ですので。

そして、多くの方は「せんべい思考」です。

つまり、
ポジティブかネガティブのどちらか一方に偏ってるわけですね。

この「固さ」こそが、
負のストレスへと派生する原因。

ポジティブならポジティブ、ネガティブならネガティブのように、
物事を1つの側面でしか見られないことが「固さ」です。

そして、固いからこそ割れやすい。

表面上は明るく振る舞っている人も、
実は、簡単に割れてしまいます。

そういう人は、
隠れて負のストレスをため込んでいたりするのです。

ヘラヘラしている人ほど、
自分の中に抱えている負のストレスの反動で、
そういう態度をしています。

だから、
ポジティブが良いってわけじゃないし、
かといってネガティブが良いわけでもありません。

「せんべい思考」は、非常に割れやすいのです。

それは、負のストレスへの派生を意味します。

対して、
柔軟な「マッシュマロ思考」は、正のストレスへと派生します。

ストレスは溜めるもんだ

・・・と、なんの前触れもなく言わせてもらったわけですが、
僕は、声を**特大**にしてコレを言いたい。

「ストレスは溜めないようにしましょう！」
と、よく言われていますが、本当にそうですか？

なんのストレスもない状態なんて、
なんの成長もないと思いませんか？

ストレスがあるからこそ、
自分を高めたり前に進もうとする気持ちになるとは思いませんか？

ストレスがあるからこそ、
墮落しないように自分を律せると思いませんか？

ようは、ストレスの溜め方の問題なのです。
「正のストレス」で溜めるか「負のストレス」で溜めるか・・・

ストレスは、溜めないものでも解消するものでもありません。
パワーへと変換して積極的に”溜めるもの”です。

正のストレスは、
1つの物事（刺激）をあらゆる視点から柔軟に見る（反応）こと。

そして、

正のストレスを溜める＝自分の世界を広げる

「自分の世界を広げる」っていうのは、
人としての器を大きくする、だったり、度量・許容範囲を広げるイメージ。

自分の世界が広がれば広がるほど、
負のストレスとは疎遠になっていきます。

どんどんマシュマロが柔らかくなって、
ちょっとやそっとじゃ割れなくなるわけですね。

良いスパイラルが巻き起こっていくわけです。

だったら、
負のストレスが溜まって苦しむ→解消する→また溜まって苦しむ・・・

なんて不毛なことをするよりも、
正のストレスへと派生させてパワーとして溜めた方が良いですね。

そしたら、
刺激を受けるたびに痛みを負うのではなく、
刺激を受けるたびに学びを得るようになるわけですから。

だから、
ストレスは溜めないものじゃなく、溜めるものなのです。

自分を成長させるためにも、
積極的にストレスは溜めるべきです。

「溜めないように溜めないように・・・」
なんてしていたら、余計に苦しくなるだけ。

自分を高めようとするのが苦しいんじゃなくて、
自分を高めないから苦しいのです。

勉強すると苦しくなるんじゃなくて、
勉強しないから苦しくなるのです。

ストレスだって同じ。

ストレスを溜めないから苦しくなるわけです。

ただ、それは、
自分の世界を広げる方向で溜める必要があります。

そのためには、
従来の「ポジティブ思考」や「ネガティブ思考」という
古い概念を捨てましょう。

上の2つを総称して呼ぶ「せんべい思考」では、その固さゆえ、刺激を受けると簡単に割れてしまいます。

だから、パワー（正のストレス）へと変換できません。

「せんべい思考」を踏まえて乗り越えた次のパラダイム（常識）は、「マシュマロ思考」です。

【ポジティブ思考 or ネガティブ思考】

ではなくて、

【マシュマロ思考 or せんべい思考】

前を向こうが後ろを向こうがどうでもいいのです。

「前も後ろもどっちも見れるぜ」
という柔軟さが大事。

思考が前向きか後向きかどうかではなく、
柔らかいか固いかです。

どうすれば柔らかくなるのか？

これは、正月恒例の行事と同じ方法ですね。

そう・・・

・・・

・・・^{もち}餅つき。

いやいや、冗談じゃなくて本気で言ってますよ。笑

餅って、最初はあんなに柔らかくないですよ。

それを柔らかくするために、
何度も何度もハンマーで打ち込むわけです。

そしたら、
最初はカチカチだった餅も、伸びるくらい柔らかくなります。

思考も同じ。

「新しい価値観」という名のハンマーで
何度も打ち込まれば、少しずつ柔らかくなる。

このレポート内で、すでに何度かビンタされたかもしれませんが、
まだまだ序章に過ぎません。

Lunatic の本領はこれからです。

これからの配信で、
今までになかった価値観で何度もビンタされ、
Lunatic (狂った人) になってもらいます。

とはいっても、
良い意味での狂った人です。

ここで紹介している「マシュマロ思考」というのは、
今まで言われてこなかった新しいパラダイムなわけですから、
周りからみればオカシよね、という話なだけ。

もう少しオブラートに包んでいえば「変人」ですね。

この Lunatic は、変人量産企画です。

ですが、今は変人かもしれないけど、
僕はこれを新しい「普通」にしたいと思っています。

「普通」というのは、大多数派のことを言います。

なので、
今は **Lunatic (狂ってる、変)** な存在でも、
それが大多数になれば「普通」となるのです。

Lunatic になってストレスを溜められる人が増えれば、
必ず世界はもっと面白くなる。

そして、繊細な日本人の最大の敵とも言えるストレスを味方につければ、
日本人の可能性はもっと引き出せる。

だから、
もしこのレポートを「面白い！」と思ってくれたのなら、
ストレスに悩まされている友達や大切な人にシェアして欲しいです。

このレポートをシェアしていただかなくても、
ここに書いてあることを会話の中でポロっと話したり、
SNS で投稿してみたり。

そんなカタチでも構いません。
僕の名前を出さなくても大丈夫です。

この考え方を広めていくのが僕の目的です。

世界にもっと面白いものを生み出し、
日本人の可能性を引き出すためにも・・・

ストレスは溜めないものでも解消するものでもなく、
溜めることで自らの可能性を広げていくものだと伝えるためにも・・・

一緒に常識を変えていきましょう。
当たり前を変えていきましょう。

それでは、
長文読んでいただき、ありがとうございました！

Lunatic 第2話以降は、
[→このページにすべて載せてあります](#)

※少し前に行った企画なので、今と若干考え方が
変わっている部分もありますが、それでも何かの
キッカケやヒントは得られると思います。