

ペップリーディングカンパニー  
豊清工業の社長が贈る



# PEP TALK!



## 通信 Vol.47

【残業確定！「憂鬱」を一瞬で「やる気」に変える思考術】

退社時間が迫り、仕事如山積み。「あーあ、また残業だ……」と憂鬱になっていませんか？目の前の事実を変えられませんが、それに対する感情はすぐに変えられます。この「心の切り替え」こそが、困難を乗り越えるセルフペップトークの力です。

### 3ステップで実践する心の切り替え

#### 1. 事実と感情を「切り分ける」

まず、事実（仕事が残っていること）と、それに伴う感情（憂鬱、焦り）を分けましょう。あなたが事実に対して「憂鬱」というラベルを貼っているだけだと気づけば、冷静になれます。

#### 2. 魔法のフレーズで《とらえかた変換》

次に、感情をポジティブに変える最強のフレーズを使います。

「ありがとう、それは良かった。」

人間の脳は、問いかけられると答えを探します。このフレーズを唱えるだけで、脳は「なぜ良かったのか？」というポジティブな理由を自動で探し始めます。

残業確定。「ありがとう、それは良かった」

→「効率を考える最高の訓練だ！」

→「集中力を高めるチャンスだ！」

あなた自身が「よし！」と納得できる理由を見つけましょう。これが、状況を能動的に捉える《とらえかた変換》の技術です。

#### 3. 新しい感情を「感じ取る」

ポジティブな考えで生まれた「積極的な気持ち」や「期待感」をしっかり感じ取ることで、あなたの行動の質は劇的に高まります。

### まとめ

事実は変えられなくても、見方・とらえかたを変えることで、感情は必ずポジティブに変化します。「ありがとう、それは良かった」を心のトレーニングとして継続し、あなたの「ピンチ」を「成長のチャンス」に変えていきましょう！