

変わる～心を整え人生を楽にする 73 のコツ～

矢作直樹 ダイヤモンド社

1956 年生まれ、金沢大学医学部卒、1999 年東大大学院教授・医学分野教授及び医学部付属病院救急部・集中治療部部長 2016 年任期満了退官、著書多数。

～この世にはとても理屈では片づけられないことが数多くありますし、物事の見方は 1 つではありません、人は学ぶことで気づき、気付く事で学んでいます。

(はじめに)

“メタモルフォーゼ”という言葉があり、イメージでは幼虫が蛹を経て成虫になる、蝶を例にとれば地面を這う事しかできなかった幼虫が空を飛ぶようになります、つまり二次元(平面)の視点しか持てなかった生物が三次元(立体)の視点を持つようになる、私はこれを「変革」の一つと考えます、新しいものになることです。私達人間は自分を変えることができます、心の考え方や・行動さえ含めた変化が可能なのです。

私達にとって最も大切な事、それは「時」をどう使うかという事ではないでしょうか、あの世は存在し、人は輪廻転生して生まれ変わるものだとしても今回の人生は一度限りです、あなたの未来を変えるのは「変わる力」です、現状を少し変えると未来が変わり残りの人生がガラリと変わる事でしょう。

第1章 視点を変えて新しい世界を開く

👉 考え方を解放すると世界はどんどん広がっていく

～今のあなたは自分で自分に「しぼり」を作っていませんか？

発想を広げるということは厚着した服を脱ぐ事に似ています、大事なことはあなたの為になる「思考の枠を広げる」事が出来る人はたった一人しかいない、それは「あなた自身」です。

～「知らない」ということに素直になる～大自然の中に身を置くと、自然界の森羅万象について自分がいかに小さな存在かという事実が分かる、私達人間はほとんど何も知りません、まずは「自分は知らない」という素直さがあなたの脳や心を柔軟にして教養を広げる力となるのです。

👉 この世では「人は違う」ことが自然である、生き方や考え方が異なる人に嫌悪感や敵愾心を持っていませんか？この世は多様性があるって当然の世界です、それが自然です。

👉 「あと一週間の命」と想像すると大切なものが見えてくる、これは医療現場で繰り返される場面でやはり最後は人だなと感じます「あなたが最後に会いたい、暇乞いしたいと心から思う人こそ、あなたが本当に大切に思っている人です」その人に感謝していることや謝罪したいと思っていることを伝えて、又会いましょう、と告げる貴重な時間です、

残された人に迷惑が掛からない様にするには「人・物・金」の整理も急務です
ある知人は「余命1週間」のイメージを定期的に行うと大切な事・人などが変わることに驚くそうです。

👉「神のなせる業」に感謝する～私は一切の宗教・宗派に属していませんが
神様の存在を信じています、この世にはとても理屈では片づけられない事が
数えきれない程あるのです、日本は古くから実に沢山の神様に囲まれ伸びや
かに育ちました、だから多くの日本人はいつでもどこでもスーと手を合わせ
ることが出来るのです。

👉人の“部分”ではなく“全体”を見ることで嫌いな人はいなくなる
～心底から嫌いな人には「その役目を務めている」と思う、他の人がやりたが
らないことを引き受けてくれたのです。

～思い込みをなくせば過去さえも変えられる、思い込みにより「あなた自身の
脳力の可能性を自分で閉ざしている」人生の学びを広げるために常に思い込ま
ないで気持ちの面でスタンスを広く取り、食わず嫌いをしないと新しい情報に
対応する、もの事の見方は一つではありません、一見ネガティブな出来事と思
えても実はあなたにとって良かったことが意外とあるものです、いつも心を開
いて、まっさらな状態でゆったりと構えていてください。

～どんな事態であれ学ぶべき点が一つはある～「体から離れた自分を想像して
みよう」今あなたが握りしめている感情を手放す、第三者として自ら眺める事
が必要なのです。

👉片づけの判断は気持ちと時間が決めてくれる、片づけは荷物や気持ちを整理
して捨てる作業です、私自身は生前要望書を纏めています、これが自分の片づ
けです。

👉一方的に流される情報は「そうかもね」程度で受け取る、鵜呑みは大変危険
です、情報には必ずそれを流す側の「意図」が存在するからです、大勢の人を
信じさせることでメリットを得たいからです（政治的・経済的・共感的）
マスメディアの報道にもバイアス（偏り）が多々ありますマスコミも営利企業
です角度（視点）の違う情報を多方面から得る、決して感情に流されない、
思い込みを入れないことです。

👉寂しさを感じたら好きな事に集中してみる、雑念を消し澄み切った心の状態
で何かに集中する事こそ「魂が喜ぶ時間」です、旅には大きな意味があります。

👉トラブルの根源は「おかげさま」の気持ちの欠如、人間関係のもつれはどん
な時でも他者を思いやる気持ちの消滅です、個性尊重という意味での分離感
は必要ですが過度の分離感是对立を生みます、対立の必要などないのです。

～誉め言葉が出てこない時にかける言葉とは～「私に何かできる事はありませ
んか？」と、相手の人が悩んでいる時に声をかけると

相手との距離は確実に縮まるものです。

～常識と非常識はコインの裏表、状況によって入れ替わるものです。

日本人は大勢で一斉に動くことを好みますがこれは海外の人から見ると異様なようです「主張すべき事は主張する」という海外の常識はやはり理解しておくべきです。

👉健康の秘訣は無理をしない事に尽きる～大切なのはいつでも五感を研ぎ澄まして自分の体と対話できるかどうかです、心身の声をしっかり聴いて下さい。基本的にスポーツのやりすぎは身体に悪いと思っています（自身の体と対話）
第2章 頭を整理するとより良いものだけが見えてくる、選択に迷ったら3つの問いで本音を引き出す。①何故それをやりたいのか？やる必要があるのか②いつまでにそれをやるのか？（やらなければならないのか）③それをやる為に何が必要か？ 何が不要か？ 何故それをやりたいのか？ 徹底的に問う。
～気になったことは書き留めておくとなんかが生まれる切掛けになる。
走り書きと走り書きが思いがけない「化学変化」を起こす事がある、考え方のヒントになる事がある。

👉他人の意見を「鵜呑み」にすると危険が増える、情報を整理する過程で大切なことは「自分が好感や親近感を抱いている人物の思想や気に入っている意見をいったん消す」つまり先入観を持たないことが大切です。
何故なら自分の頭で考えていない状態だから脳内でモルヒネの様に心地よく作用した状態にいるようにカモにされてしまいます。
心の揺れが止まらない時は「信じることで気持ちがいいか？」と自問する。
いろんな情報の洪水の中で重要なことは拘らない・安易に信じない事です。
雑談でもよく聞いて整理すると役に立つヒントが見つかる・宝庫になりうる、
いろんな個性を持つ人と会話することを意識すると人の数だけヒントがある。

👉人にはお役目があると気付くと嫉妬は遠のく、嫉妬の要素は学歴・家族環境・容姿のコンプレックス・大企業への就職・独立起業・上場等です。
今の自分が楽しければ誰かに嫉妬することもなくなる。

👉ついてきた「嘘」を並べると本当の自分が登場する、大切なのはポジティブな嘘もネガティブな嘘も全て自分自身であるということです。
成功談より失敗談、勝ち負けより熱中度を大切に、失敗は成功の基、この言葉は間違いなく真理です、そして誰かの失敗談こそ聞いていて為になるものはありません、周囲が見えなくなるほど熱中できると他人と比べることに意味がないと気づきます。

本質を見抜くには良い情報も悪い情報も受け取ってみる、中庸ほど強い立場はありません、事の本質がぼんやり見えてくるからです。

うまくいかない場合はそこからいったん離れてみる、

何事も決して完璧にはならない、自分は変わらなくても周囲や世の中は日々変わるものです。何事かがうまくいかなかった場合は修正するか、あきらめるかが大切です。

何かを選んだら結果はどうあれ後悔しない、目先の小事を追うと将来の大事は見えぬ大きな成果を逃してしまふ。

👉 人付き合いが減ると、大事に思える人だけが残って ①物理的に楽になる ②気が合う人との交流が増え精神的に楽になる ③相手に何かを求めなくなると関係が楽になる。友人はそもそも作るものではなく「出来るものです」自然の成り行きなのです。意識が変わり始めると必ず付き合いの中身も変わり、それを繰り返すと自分に近い人に出会い理想的な付き合いができます。

👉 体と上手に付き合うにはかかりつけ医を決めておく、70歳以上では80%の人が、かかりつけ医がいる。

信頼できる病院・医師の見つけ方は難しいものです、病院とのかかわりは現実味が出てきたら準備できるときに情報を集めたりして準備しておく。

第3章 思い込みを捨てると学びが増える

評判は常に変わる、こだわることはない、お天道さまに恥じない生き方をすれば良いでしょう。

👉 選ばれないのはご縁とお役目が関係している、落ち込んだ経験はその世に戻った時の土産話の一つになるに過ぎない、多様な経験をすべきです、友人関係、学校や仕事、恋愛や結婚など何事も「ご縁の法則」が発効して仕方がないことです、それは各人が持つ波動の相性でもあります、植物・動物・微生物に至るまで全ての生き物が固有の波動を持って合う・合わないがあります。

👉 習慣をやめてみると気づきの数が増えて成長する、習慣は私達から「考える作業」を奪うものです、ちょっと立ち止まるだけで「視点の移動」で気づきが増える、異質なものを感知取った時に人は何かに気付いてグッと成長できるものです。

👉 聞かない・尋ねない、ということは学びそのものを捨てることです、相手に対する先入観を忘れてみると「案ずるより産むはやすし」とも言えます。

人の悲しみや怒りには感情移入しすぎない、話を聞く際の姿勢は ①ちゃんと最後まで聞く ②知りたいことを尋ねる ③感情移入はほどほどに、を常に心がける、怒りや悲しみには常に事態を冷静に見極める客観性が必要です。

👉 つかず離れずの距離感が「中道」を保つ為に役立つ、何を言うべきか？何を求められているのか？という中心から決して離れずコミュニケーションをとる。受け流す力を身に着けると思考や行動が身軽になる、他人がどう云おうと誰がどう生きようと一切気にならなくなる。

👉 「言わぬが花」を守り続けると想像力が鍛えられ「可能性の先取り」 P 4

が出来ここ一番で大事な意見が言えるようになる。

- 👉 分かり易い説明は二重の意味で有難い、分かり易い説明とは ①万人が納得する説明方法はない、と心得る ②相手の理解に合わせて丁寧に説明する、対話を通じて貴重な「人間観察」が出来ます、可能なら「例え話」を出す。
- 👉 意見の違う人と会話すると脳が活性化される正反対な主張にも何らかの共通点がある、そういう機会には逃げず・嫌がらず、ぜひ挑戦してみることです。叱る側にも叱られる側にも、それぞれ作法が存在する、叱られる人とは？愛をもって注目されている人なのです、その反対は無関心です、叱られる側の作法としては ①逃げない、感情的にならない、逆切れしない、責任放棄しない ② 相手がなぜ自分を叱っているのか、その場でまじめに考える ③叱られた内容は必ずフィードバック（改良・調整）する、叱ってくれる人がいる人は実に幸せな人です、叱らないという事は相手への期待をなくした証拠です。
- 👉 爆発をさせない為に常に「逃げ道」を作っておくのが相手に対する最低限の礼儀です、大事なものは人格を攻撃せず行為の問題性を解くことが大切です。議論の目的は「問題を明らかにする」事と相手を追い詰めない事です。
- 👉 憎まれない人は心地よい空気を引き出す「麴」のような人「嫌味がない人」みんなの利益になるような提案や行動をしているのかもしれませんが。
- 👉 急に怒りっぽくなったら体の病気を疑ってみる、怒りっぽい人に共通しているのは、人への感謝がない・足ることを知らない人です、身体の病気が感情面に影響を及ぼすことを忘れないでください。

第4章 人と自然の理を知って楽に生きる

寿命・余命を気にしなくなった途端に人は若返る、政治家・創業者・起業家という人々は実年齢よりも若く見える人が多い、共通点は「やりたいことに集中している」生への執着をし過ぎると、考えが堂々巡りし負の想念に囚われだし逆に気力が失せ始めます。

より長くではなくより良く決めると人生が急に楽になる～余命宣告された方が生への執着を手放した事で医療の力を借りずに10数年生きている例もあります、人の意識の力には科学という枠や私達の想像を超えた力があるので、自分に、周囲に、神々にいつも「ありがとう」と感謝したいものです。

- 👉 持ち物を減らすと「心の荷物」が激減する、不要なものが多いと「心の荷物」も増えてしまいがちです「質的発想」があれば今持っているものを上手に活用することを重視します。
- 👉 自然を感じるとおおらかな視点を取り戻せる、自然を尊敬し畏敬の念を持って接する、自然の息吹を感じられるような場所に定期的に行く。たたずまいを見直すことは生き方をチェックする事、威勢のいい人を見ると老若男女を問わず実にすがすがしい感じで

どんな高価な服をまとうより素敵に見えます。

👉空腹を感じる迄待つと健康を体感できる～空腹は食欲増進と同時に成長ホルモンを分泌。睡眠中の新陳代謝をサポートし内蔵・骨・筋肉を修復増強し免疫力も強化、コレステロールも低下させてくれます、逆に過食、肉食は成長ホルモンの促進を阻害します。

👉体の不調を悲観する前に、原因は何かじっくり内省する、但し次の様な病状があったら迷わず病院に行く ◎頭や体に経験した事のない強い痛みがある ◎体の真ん中が重苦しい・押されるようだ ◎息苦しい

👉先ず自分が許すことで無益な争いを止められる、どちらを選んでも人生全体で見るとさほど重要ではない余計な執着心を持たない人生の大半は小事です。

👉お別れの悲しみへの執着は更なる負の執着を呼ぶ、私は大切な人とはやがてまた会えると信じています、大切な人を失うということは誰もが避けて通れない大きな学びの一つです「ありがとう楽しかったよ、又ね」「自分もいつか他界する、そしたらきっと会える」

👉感謝も怒りも伝えることで同じ感情が戻ってくる「あなたが心から感謝すれば、あなたは心から感謝される」という仕組みです。

いいも悪いも全てあなたに戻ってきます。

👉同じ土俵に乗らないことは負のエネルギーを貰わない処世術、私はまだ幼い頃に親からよく人とのいさかいで「相手と同じ土俵に乗るな」と叱られた。無視・無関心は最も強い防御となります。

👉相手の「為」でなく相手の「立場」で考えると信用度が増す、他人は 100% 思い通りにはならない、たとえ家族でも。

👉自分のお役目を果たすために自分の心に従って生きる事、人それぞれお役目が違うわけですから寿命も違って当然です。自分のお役目を感じ始めますと「世間の声」が気にならなくなる。

👉お金の使い方も「学び」である、私のお金に対する考え方は ①お金はエネルギーを持つ伝達手段 ②お金は持つ人・使う人の感情に左右される ③お金は溜め込まず「回す」事で力を発揮する・お金はどんどん回して下さい

👉悪い状況ほど、弱さを手放す絶好のチャンス「何事も計画性がなく動くともストレスが増大する」悪い状態を「俯瞰視」つまり客観視して学ぶことです。

第5章 今この瞬間を丁寧に生きる

👉正しいか間違っているか迷ったら「これでいいと自分を信じる」その結果を素直に受け取る「これを選択した自分も自分である」という信頼感を持つ。負の感情から抜け出すには心のリセットが必要、あなたを悩ませている人は誰もが手を挙げたがらない大変なお役目を引き受けてくれた有難い人だったというわけです、それが腑に落ちた時に心がリセットできます。 P 6

- 👉 やみくもに頑張るより「ほどほど」が良い、何事も程度を考える事が大切。
立ち止まって見ると、自分に不要なこだわりが見えてくる「手を休め、何も考えずに目を閉じる」と次第に自分が客観的に見えてくる、人生を心から楽しんでいる人は組織や他人の評価に拘らず世間の目を気にせず自由に生きている。
- 👉 より良い巡り合わせは探すものではない、あるがままにいと巡り合うもの
「この世の全ての出会いは基本的にはご縁です」良い巡り合わせは「同じ目線で語り合える関係」人でも物事でもご縁探しを止めると不思議にご縁に恵まれます。
- 👉 愚痴を減らすとツキが回り始める「〇〇ありがとう」と感謝すると脳は「**ありがとう**」という言葉連続再生して気分が良くなります。
悪口を言いたくなったら「〇〇も人間だからね」という言葉に変えてみる。
- 👉 ストレスは否定せず、共生こそが健全である～米国のウイコンシン大学の研究者が約2、9万人の成人の動向を8年間追跡調査の結果はストレスの度合いが強かった人ほど死亡リスクが高かったが、ストレスが強くても「**ストレスは無害だ**」と思う人たちの死亡リスクはストレスが殆どなかったグループと比較しても最も低いものだった、つまり**ストレスそのものより「ストレスが害になると思う事」が寿命を縮めることを示している**
- 👉 改善するには焦らず腐らず待つこと「あなたがいないと、これが回らない」とか「さすがだね」と、人は居場所さえあればきっと良くなるものです。
- 👉 どんな関係も緩いままにしておいた方がいい、どんなに親しい関係でも超えたらいけない一線がある（親子・夫婦含め）お互いが成長する過程での距離ということもある。
求めるよりも「求められる」側になる、自分自身が魅力ある人になり、自分から何か発信する人になる事です。
- 👉 画像を三次元化して共有できるソフト開発したクールアイリスという会社はスタンフォード大学出身の二人が設立したITベンチャーで意欲もアイディアも満ちていましたがスタッフが全く集まらず随分悩んだ結果「入れてほしいと願う会社になる」というもので、工夫をしてイベントを徹底して打ち人海戦術で大量の情報を流した結果、今では世界中から履歴書が殺到している人気企業です。
- 👉 家族だから離れた方がいい時・一緒にいた方がいい時がある
～心を鬼にしても物理的精神的に適当な距離を置く、適当に手を抜く介護は長続きする・気楽になれる。
一緒にいた方がいい場合は身内や親しい人が他界しようとしている時です。
- 👉 受け取るには努力とタイミングがある～必要なことは必要な時に、その人が受け取れる形で来る、どんなに優秀でも、

その人が受け取れる準備ができていないと受け取れない、天才にも 99%努力が必要という理由です。

受け取った最上級のものが理解できる能力がいるということです。

👉嫌いな経験でも必要な学びの機会だと見守る存在がいる、幽霊についてNHKでもドキュメントとして報道を行い、聞き取り調査結果を出版している。

私は守護霊という存在は「いつも味方である」と解釈しています。

👉理想と現実が違って人生には全く問題がないと知る。

私自身、本当は鉄道関係のエンジニアになりたいと願っていましたが自分に数学の才能がないと分かり医学部に進んだ、人付き合いは苦手ですが言葉による表現ならできるかもしれないと思い本を書き始めました。

👉やるべきことは出来るだけ今やっておく

～私は 20 才台の前半に登山で 2 度の滑落を経験、その後今日までの人生はおまけだと思って生きてきました、やるべきことは出来るだけ現世(この人生)でやっておく、他人の評価を気にしない事、いざという時は天が必ずヒントをくれます。

(完)