

# ネガティブ感情の取説

～辛い時間を乗り越える。認知科学が教える幸せな恋愛を呼ぶ感情マネジメント～

著者：[てっちゃん]

## 目次

- はじめに：ネガティブ感情という「ドリームキラー」との付き合い方
- 第1章：ネガティブ感情の正体 — 7つの感情を脳科学で解剖する
  1. 悲しい：それは「裏切られた期待」のサイン
  2. ムカつく（怒り）：コントロール欲求の暴走
  3. 恥ずかしい：自己評価を低く保つ現状維持機能
  4. 怖い（恐怖）：変化を止める脳からのGOサイン
  5. 不安：未来に感じる「時間差」の恐怖
  6. 寂しい：群れで生きていた太古の記憶
  7. 嫉妬：種の保存という本能
- 依存への対処

- おわりに

はじめに：ネガティブ感情という「ドリームキラー」との付き合い方

変わり始めると現れる「心のブレーキ」

コーチングの世界では、あなたが幸せな未来（ゴール）へ向かおうとする時に現れる障害のことを「ドリームキラー」と呼びます。これは通常、あなたの変化を止めようとする「他人の言葉」などを指しますが、実はあなた自身の内側から湧き出る「ネガティブな感情」こそが、最大のドリームキラーになることがあるのです。

昔は「命綱」、今は「不要なバグ」

なぜ、私たちの脳にはこんなにも厄介な感情が備わっているのでしょうか？ 実は、不安や恐怖といった感情は、太古の昔、猛獣や飢餓から身を守るために絶対に必要な「生存機能」でした。「怖がり」で「心配性」な先祖だけが、生き延びることができたのです。

しかし、現代の日本において、恋愛で失敗したからといって命を取られることはありません。つまり、かつては命を守るための優秀なシステムだった感情が、平和な現代においては、あなたの幸せな変化を邪魔する「不要なバグ（ドリームキラー）」になってしまっているのです。

## 感情を書き出し、過渡期を乗り越える

正しいコーチング理論に基づいてマインドを整えていけば、いずれこのドリームキラーは消えてなくなります。しかし、そこへ至るまでの過程では、どうしても脳の古いプログラムが作動し、ネガティブな感情が強く引き起こされる時期があるでしょう。

そんな時、どうしても辛くなってしまったら、この本を開いてください。そして、ノートとペンを用意してください。頭の中で渦巻く感情を紙に書き出すことは、暴れる脳を鎮めるための最もシンプルで強力な物理的アプローチです。

本書は、幸せな結婚というゴールへ向かう道中で現れる「感情の正体」を明かし、あなたがそれらに飲み込まれず、軽やかに乗りこなすための「処方箋」です。

感情は敵ではありません。ただの「古いプログラム」です。さあ、その仕組みを一緒に見ていきましょう。

## 第1章：ネガティブ感情の正体

ネガティブ感情は、すべてが「悪い」わけではありません。これらは、あなたの無意識の「現状」から外れた時に発動する、脳の緊急アラームです。そのアラームが何を意味しているのかを正確に把握しましょう。

### 1. 悲しい：それは「裏切られた期待」のサイン

定義: 心が痛くてつらい状態。

原因の翻訳: 他者への期待が裏切られたときに生まれる感情です。あなたが「これは当たり前」と思っていたことが崩れたときに感じます。

怒りとの違い: 裏切られたことを納得できれば「悲しい」に、納得できない場合は「怒り」に変わります。

脳の仕組み: 悲しみを感じるとドーパミンが減少し、身体が緊張状態になります。これは食欲不振や喜びを感じにくい状態を引き起こします。涙は、過度な緊張状態を防ぐためにホルモンの分泌を抑える役割があります。

恋愛への応用: 悲しみを感じた時こそ、「誰に、どんな期待をしていたか？」を深掘りするチャンスです。そこにあなたが無意識に持っている「執着」が隠れています。

解決の方向性:

- まず、感情に逆らわず泣きまくる（どん底まで浸る）。脳の恒常性維持機能（ホメオスタシス）が自動的にあなたを浮上させます。
- ノートに書き出す（頭を使う）。「私は〇〇さんに、何を期待していたんだろう？」と紙に書き出してみましょう。書くことで脳の前頭前野が働き出し、感情の波がスッと引いていきます。ノートに書いたものはすぐに切り取って、捨ててしまいましょう。
- 悲しみの感情に対して耐性をつける（期待を下げる）。他者への期待を減らすほど、この感情は減ります。

## 2. ムカつく（怒り）：コントロール欲求の暴走

定義: 精神的、物理的、社会的に攻撃されたと感じ、冷静ではない状態。

原因の翻訳: 他者への期待が裏切られたことを納得できない場合に生まれます。また、他者コントロール欲求や自分の地位維持、マイルールが損なわれた時にも感じます。

脳の仕組み: ムカつく状態はIQを低下させ、冷静な判断を不可能にします。

恋愛への応用: あなたがムカついている時、それは相手を「自分の思い通りにしたい」というコントロール欲求が顔を出しているサインです。

解決の方向性:

- 瞬間的な怒りは、自分を抑え込む癖がある人にとってはキレて発散するのもアリです。怒りは瞬間で消え去ることがあります。
- ノートで客観視する。怒りを感じたらすぐにノートを開き、殴り書きでもいいので感情を吐き出します。文字にすることで自分を客観的に見られるようになり、下がったIQが回復します。
- 大笑いをする。笑いは最も強力な感情の書き換え方法です。
- 「誰に、何を期待していたか」を突き止め、同じ出来事が起こらないための対策を考える。

### 3. 恥ずかしい：自己評価を低く保つ現状維持機能

定義: 欠点や間違いなどについて、顔見せできない、面目ない状態。

原因の翻訳: 「社会的にズレている」「他者と比べて劣っている」と感じることで、他者からの評価を前提としている人が感じやすい感情です。

脳の仕組み: 恥ずかしいという感情は、あなたの自己評価を著しく下げ、「低い自己評価が心地よい」という現状維持の状態を作り出します。その結果、「私はダメだ」と感じる出来事を無意識に引き寄せてしまいます。

恋愛への応用: 「自分なんて…」と自己評価を下げるループこそ、あなたが抜け出すべき場所です。この感情は、あなたの未来への変化を妨害しています。

解決の方向性:

- 開き直る！ 失敗や間違いを「これは私らしくない。気にしない」と宣言し、真摯に受け止めないことで自己評価への影響を断ち切る。
- 他者に対して「恥ずかしい」と思った時は、「それって本当に恥ずかしいことなの？」と疑ってみる。客観的な視点で自分の前提を崩しましょう。

#### 4. 怖い（恐怖）：変化を止める脳からのGOサイン

定義: 物理的・精神的に危害を加えられるのを恐れている状態。

原因の翻訳: 脳の現状維持機能が、変化しようとするあなたに対し「危ないぞ！元の場所に戻れ！」と行動を制限するために発する感情です。

当然の恐怖: 災害など、命の危機に直結するもの。

意味のない恐怖: 「彼に嫌われる」「一人になる」など、現代の生活では命に関わらないもの。

脳の仕組み: 恐怖を感じるとIQを低下し、直感的な（＝大昔の原始的な）判断しかできなくなります。太古の昔、群れから離れることは死を意味したため、「嫌われる恐怖」はDNAレベルで刻まれています。

恋愛への応用: 「行動したら失敗するかも」「断られたらどうしよう」という恐怖は、今のあなたが現状を変える方向へ進んでいるGOサインです。それは脳の誤作動であり、今のあなたには無関係です。

解決の方向性:

- 遺伝子レベルの誤作動であると割り切り、諦める（「嫌われる恐怖はGOサイン」という当たり前を書き換える）。



- 表裏一体の理論：恐怖や不安を感じるということは、その先に「未知の世界」があることの証明。怖いからこそ、その方向へ突き進む。
- パニックになりそうな時は、呼吸や鼓動に意識を集中し、冷静さを取り戻す。

## 5. 不安：未来に感じる「時間差」の恐怖

定義: 未来に恐怖を感じる出来事が起こるかもしれない状態。

原因の翻訳: 恐怖と不安は同じ感情で、「時間軸の違い」だけです。目の前にあるのが「恐怖」、未来にあるのが「不安」です。

脳の仕組み: 想像力が豊かな人ほど不安を感じやすい（Aが起こったからBも起こるだろうと連想しやすい）です。これは潜在意識（過去の経験）に強く影響されます。

恋愛への応用: 恋愛や仕事の不安は、死などと違い「必要のない不安」です。未来に恐怖があるなら、それを先回りして潰せばいいだけです。

解決の方向性:

- 対策のための行動をする。不安な未来を潰すための行動を今から起こす。
- ノートで事実確認。不安なこと、妄想していることをすべて書き出し、「これは事実？ それとも私の想像？」と仕分け作業をします。
- 思い込みを書き換える。「連絡がない＝浮気」という連想を「連絡がない＝仕事が忙しいだけ」と別の当たり前に変える。
- 不安が強すぎる場合は、現実逃避も有効です。一時的に状況から離れることで、客観的な解決策が見つかることがあります。

## 6. 寂しい：群れで生きていた太古の記憶

定義: あるはずのもの、あってほしいものがなく、心が満たされない状態。

原因の翻訳: 太古の昔、人間が群れで生活していた名残です。

「一人でいるのは危険」という本能が、「寂しい」という感情を生み出し、誰かとの繋がりを求めさせます。

抽象度の高い寂しさ: 「私は地球上で一人ぼっちだ」

抽象度の低い寂しさ: 「彼と連絡が取れない」

脳の仕組み: 寂しいと感じると、脳は「これは異常事態だ」と察知し、慣れた状態（群れの中にいる状態）に戻ろうと、誰かに連絡を取らせようとします。

恋愛への応用: 寂しいという感情は、ほとんどが幻です。あなたの脳が作り出している「仲間が欲しい」というシンプルな欲求の表れにすぎません。

解決の方向性:

- 環境が変わった寂しさは、新しい当たり前が作られるまでの期間なので時間が解決すると割り切る。
- 「寂しいは幻」と認識する。
- 抽象度の低い寂しさ（例：彼と会えない）は、「この空の下にはたくさん的人在る」と、抽象度を上げてイメージすることで安心感を得る。

## 7. 嫉妬：種の保存という本能

定義: 好きな人の愛情が他へ向くのを憎んでいる状態。

原因の翻訳: 怒り、不安、憎しみなどが混ざり合った感情です。

脳の仕組み: 恋愛における嫉妬は、「種の保存」という本能に直結しています。パートナーを奪われることは、自分の遺

伝子を残せない危機だと、潜在意識（DNA）が判断するため、非常に強い感情となります。

恋をするとIQが下がるため、非論理的な行動を取りがちです。

恋愛への応用: 嫉妬はあなたが相手に価値を置いている証拠であると同時に、本能的な反応であると認識し、冷静さを取り戻すことが重要です。

解決の方向性:

- 嫉妬している自分を認識し、認める（本能だから仕方ないと受け入れる）。
- ノートで感情を言語化する。「悔しい」「不安」「独占したい」など、嫉妬の裏にある本音を書き出します。書く行為そのものが、感情のクールダウンになります。
- 彼の愛情が本当に他へ向いているのかを疑う。自分の考え（思い込み）を確認する。
- 恋愛以外の嫉妬（仕事など）は、他者に決められた目標を捨て、自分だけの軸で新しい目標を設定し、そこを目指すことで解消される。

依存への対処

## 依存とは「手段の限定」

依存（恋愛依存など）とは、「これ（彼）以外に自分を満たす方法がわからない」と、自分を満たすための手段を限定してしまっている状態のことを言います。

依存のメカニズム: 自分で自分を満たせるレベルが低い（例：コップの6割までしか自分を満たせない）人が、彼（例：残りの4割を埋めてくれる人）と出会い、彼に満たされ続けると、やがて「彼がいなきゃ満たされない」という状態に変化します。自分で10割埋めることを無意識に諦めてしまっている状態です。

## 脱・依存への道：手札を増やす

依存を解消する鍵は、「自分を満たすための手段」をたくさん持つことです。

これは、あなたが無意識に設定している現状（恋愛依存）から抜け出し、さらに高い視点の目標を設定し、そちらに脳の機能を働かせるための行動です。

解決の方向性:

依存先をたくさん増やす：彼以外にも「これなら自分を満たせる」という趣味や活動（自分を満たす手段）をノートにリストアップし、実行する。

逃げ場（感情の逃げ場）を持つ：一つに固執しないよう、複数の手段（手札）を持つことで、強い執着を防ぎます。

## おわりに

感情の取説についてお話ししました。大前提としてコーチングを学び実践していれば、説明したような対処法をせずともネガティブな感情を感じることはなくなります。実は、ネガティブ感情がなくなる過程でも、コーチングにおける対処法は別であるんです。興味ある方はコーチングについても勉強していただければ、楽しんでいただけると思います。感情の取説をうまく利用し、自分を責めたり、過去を悔やんだりする、苦しい辛い時間を乗り越えていってください。応援しています。

てっちゃん