

Espoir

education

Emotion

Management

感情コントロール

はじめに

多様化する現代社会において、様々な価値観が変わりつつあります。

これから社会において、わたし達はどこに向かって進んでいけば良いのでしょうか。

ここで、厚生労働省は健康の定義を「イキイキと自分らしく生きること」と定めています。

まさに、わたし達が生きる指針となり得る答えです。

そして、イキイキと自分らしく生きていくためには大きく2つの要素が必要となります。

一つは、身体の健康、人間関係や環境、経済や物質といった「物理的因素」

そして、もう一つが、知識、技術、そして感情や気持ちといった心理的因素です。

本プログラムでは、「心理要素」にアプローチしてまいります。

具体的には、心理要素の中心に位置付けられていると言える「感情」に対する知識と

それをコントロールするための技術と実践方法を提供します。

コミュニケーションの中心には感情が存在しています。

そして、コミュニケーションはわたし達が社会で活動する上の土台です。

感情のコントロールが出来たなら、どれほど爽やかに毎日が過ごせることでしょう。

感情のコントロールが出来たなら、どれほど自分らしくいられることでしょう。

是非、エモーションマネジメントを身につけて頂き、

イキイキと自分らしく過ごす基盤を養って頂ければ幸いです。



株式会社可能性教育グループ

代表取締役

増田 勝利

Katsutoshi Masuda

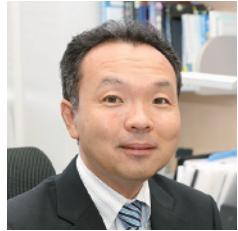
脳大成理論 創立者

ブレインカウンセラー

もくじ

●はじめに	1	●チェンジワード 1	7
●もくじ	2	●チェンジワード 2	8
●学術監修	3	●チェンジワード 3	9
●感情についての理解を深める	4	●チェンジワード 4	10
●感情の末梢起源説	5	●チェンジワード 5	10
●意識・無意識と情動・感情の関係	5	●チェンジミーニング	11
●嶋田総太郎教授による感情の講義（動画）	6	●チェンジミーニングトレーニング	11
●情動と感情の脳科学的意味	6		

本プログラム学術監修



明治大学
理工学部電気電子生命学科 認知脳科学研究室
認知脳科学者
嶋田 総太郎 教授
Sotaro Shimada

感情についての理解を深める

まずははじめに、感情とは一体何なのかを学習しましょう。
あなたにとって、感情とは何か、ディスカッションしましょう。

可能性教育グループ顧問・監修



東京大学
大学院 総合文化研究科
酒井 邦嘉 教授
Kuniyoshi Sakai



神奈川大学
人間科学部
大学院人間科学研究科委員長
心理相談センター所長
杉山 崇 教授
Takashi Sugiyama



上智大学名誉教授
日本声楽発声学会理事
田中 昌司 名誉教授
Shoji Tanaka



Ph.D 神経科学 博士 (医学)
増尾 好則 先生
Yoshinori Masuo



神経科学者
お茶の水女子大学
理学部生物学科
毛内 拡 助教
Hiromu mounai

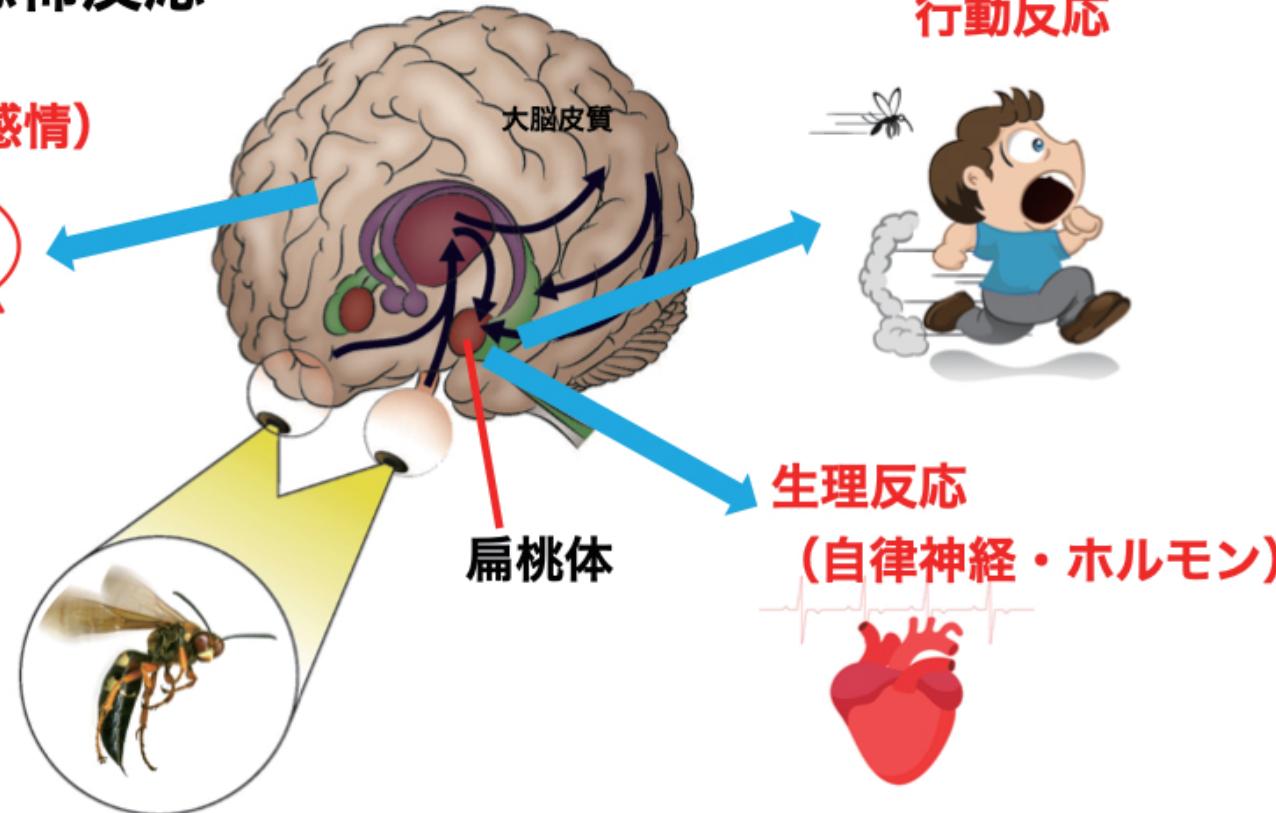


心理学者
十文字学園女子大学
教育人文学部
幼児教育学科
長田 みづえ 教授
Mizue Nagata

恐怖反応

心的反応(感情)

ハチだ!!
逃げろ!!



行動反応



生理反応

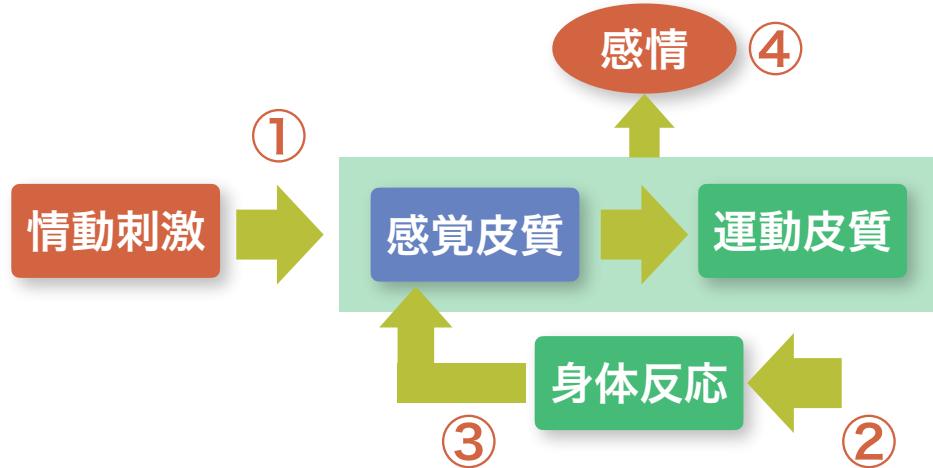
(自律神経・ホルモン)



脳が恐怖を感じた時に起こす反応を知りましょう。

脳は、恐怖を感じた時、**心的反応（感情）・行動反応・生理反応（自律神経系）**の三つの反応を起こします。

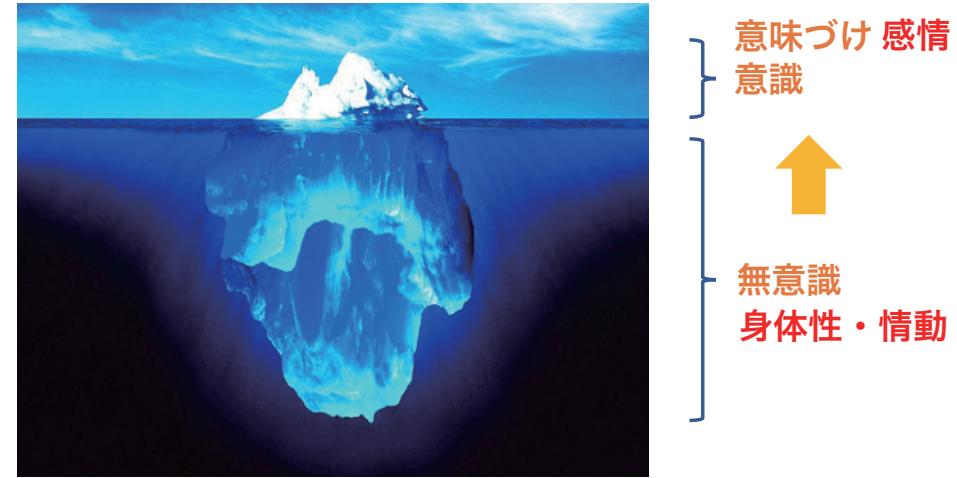
感情の末梢起源説



感情の仕組みについて理解しましょう。

特に、刺激から意識的な感情にいたるまでの順番を
しっかり理解しましょう。

意識・無意識と情動・感情の関係



意識・無意識と情動・感情の関係を理解しましょう。

嶋田総太郎教授による感情の講義



明治大学

理工学部電気電子生命学科 認知脳科学研究室

認知脳科学者

嶋田 総太郎 教授

Sotaro Shimada

「感情の末梢起源説」



動画解説



情動と感情の脳科学的意味

情動→無意識的な身体反応

感情→意識的な意味づけ

「感情について」



チェンジワード① 『ポジティブな言葉を選ぼう、使おう。』

ネガティブの欄にはあなたが普段心や言葉に出して使ってしまっているネガティブな言葉を書き出しましょう。

ポジティブの欄にはそれをポジティブな言葉に変換して記入しましょう。

ネガティブ	ポジティブ
辛いことは止めよう	これは「ご褒美」
病気を治そう	健康になろう
痩せよう	美しくなろう
自分に負けない	自分に勝つ
心を乱さない	心を集中させる
疲れた	頑張ってる
面倒くさい	もう一步
やりたくない	成長のチャンス

ポイント

言葉自体をポジティブな印象の言葉にする。

捉え方をポジティブにする。

気持ちがポジティブになるような言葉にする。

ネガティブ	ポジティブ

チェンジワード2 「自分の意志を示す言葉を使おう。」

【●●しなければならない】

【●●してはいけない】

これは他人からコントロールされていることを意味している言葉。

これを使用すると深層心理は、
常に言い訳をして逃げようとする意識を生む。

【●●をしたい】

これは、自分の意志を表している言葉。
左側には普段しなければならないと言ってしまっている
言葉を記入しましょう。
右側には左側の言葉を「●●したい」
という形に変換して記入しましょう。

例

掃除しなきや、もう寝なきや、ご飯食べなきや、
LINE の返事しなきや、早く帰らなきや
上司としてしっかりしなければならない、
泣いてはいけない、怒ってはいけない

チェンジワード3 「決意の言葉を使おう。」

●●にならいかな、●●にならいいな…

これは「願望」であり弱い意志。

●●するぞ、●●になるぞ、●●に行くぞ！

これは「決意」であり強い意志。

例

早く仕事終わらないかな

→ 早く仕事終わらせるぞ。

何か楽しいことないかな

→ 楽しいことを作るぞ。

高収入にならいいのにな

→ 高収入を得られる自分になるぞ。

願望	決意

チェンジワード 4 「決意の言葉を使おう。」

短い言葉（短ければ短いほど良い）は、
その瞬間に感情をコントロールする効果が期待できます。
日常生活でのシチュエーションを想定して、どんな短い言葉を使うのかを決めましょう。

例

「自分100！」脳大成理論 「何苦楚（なにくそ）」元プロ野球選手 中西太さん
「俺は最強だ！」車椅子テニス元金メダリスト 国枝慎吾さん
「フォースと共に」スターウォーズ

想定される状況	短い言葉

チェンジワード 5 「座右の銘でエモーションマネージメント」

座右の銘は、あなたの心を穏やかにしたり、逆境を乗り越える心の強さを持たせてくれたり、
挑戦する気持ちにさせてくれたりと様々な効果が期待できます。
あなたの座右の銘をここでしっかり決めましょう。
すでにお持ちの方は改めてその座右の銘に想いを込めて、記入してください。

例

壁というのは、できる人にしかやってこない。
死ぬこと以外はかすり傷。
人事を尽くして天命を待つ。

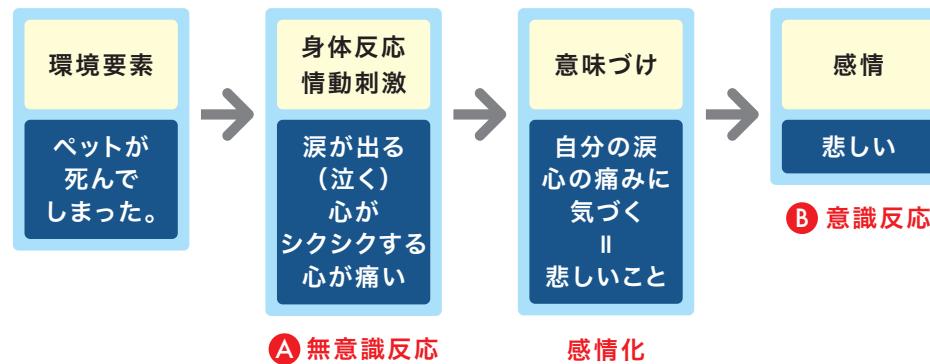
座右の銘

チェンジミーニング

チェンジミーニングトレーニング

それでは、エモーションマネージメントの中心となる「チェンジミーニング」を行いましょう。

例



こんな時

思うように成果が
上がらない。

プロジェクトで
上司と意見が合わない。

ネガティブな感情
身体反応

会社に行きたくないと思う
諦めてしまう
気が重くなる
胃が痛くなる

やる気が無くなる。
イライラする。

チェンジミーニング
(ポジティブな言葉)
※短いほど良い

これも成長への
試練だ

チェンジ

これも自分の為に
行ってくれているんだ
期待してくれているんだ

まず環境要素に対して身体的反応または情動刺激が起きます。この時の状態を言葉にします。これを「感情化」と言います。「感情」の元を言葉にすることでわかりやすくなります。

それによって私たちは「意味」をつけています。ここでは「悲しい事」と意味をつけています。そして「悲しい」という感情を生み出しているのです。

これが「感情のメカニズム」です。

ここでポイントは A と B です。A は無意識で起きます。B は意識まで上がってきます。

私たちができる事は「意識的にできる事」になります。●つまり「意味づけ」を意識的に変えることで「感情」を変えることができるのです。

そして「感情」が変わると「脳」の反応が変わり神経や細胞への指令が変わるという事です。

「意味づけ」のところを「だから○○しよう」「だから○○になろう」「これは楽しい事なんだ」「これは、こういうことなんだ」

とポジティブな意味に変えることで感情がポジティブに変わり脳が活性化していくということです。ここに今までのチェンジワードを適応させると効果的です。

例

「つらい。へこむ。」ではなく「夢を実現する前のご褒美なんだ」に変えると脳が活性化してパワーが出る。

「○○になる」という「決意」に意味を変えることも効果的。

チェンジミーニングトレーニング

シチュエーション
・状況

ネガティブな感情
身体反応

チェンジミーニング
ポジティブな言葉



【お断り】

本書は、エモーションマネジメントのテキストであり、
それ以外の用途での使用を禁じます。

エスパワール教育アカデミー認定講師のみが本テキストを使用した講座を開催できます。
類似サービスにご注意ください。

エスパワール Emotion Management 公式テキスト ver1.1

発行日 2025年3月発行

発行所 エスパワール教育アカデミー

〒114-0013 東京都北区東田端2-8-15

マンションニュー田端 207

発行者 宮脇晃代

デザイン カズマデザイン

編 集 株式会社可能性教育グループ

本書に関する情報は、全て株式会社可能性教育グループ所有の著作権と
して保護されており、本テキストの全部または一部を無断に複製複写
(コピー)することは著作権法上で例外を除き禁じられています。