

グズの人にはわけがある

Dr.リンダ・サパディン/ジャック・マガイヤー

齊藤 勇=訳

文藝春秋

文藝文庫  PLUS

グズの人にはわけがある／目次

第1章

あなたの先のばし癖、グズ人間のタイプは？ 13

先のばし、グズ人間（PCN症候群）その全体像 17

先のばし癖六つのタイプ 22

完璧主義者タイプ「でも、完璧にしたい！」 24

夢想家タイプ「でも、あんな面倒なことをするのは嫌だ！」 25

心配性タイプ「でも、変わるのが怖い！」 25

反抗者タイプ「でも、なぜ私がしなければならないんだ？」 26

危機好きタイプ「でも、ギリギリまでやる気になれない！」 27

抱えこみタイプ「でも、ほかにすることが多すぎて！」 27

先のばし癖が身についた過程とそこからの脱過程 30

グズ人間度自己評価テスト 38

第2章

完璧主義者タイプのグズ人間「でも、完璧にしたい！」 47

1. 完璧主義者グズ人間は理想主義者。

2. 失敗を恐れて手をつけるのを遅らせ、完成を遅らせる。

3. 生活のなかのできごとはなんでも負担に思う。だから時機を逸す。

〔症例〕カレンの場合―完璧主義者グズ人間 55

完璧主義者タイプの先のばし癖克服法 73

考え方を変える 75 話し方を変える 82 行動様式を変える 84

第3章

夢想家タイプのグズ人間「でも、あんな面倒なことをするのは嫌だ！」 89

1. 気楽で愉快的な人生が好きで、困難や苦悩からは反射的に逃げだす。

2. 空想のなかで生きているので、消極的である。

3. あいまいで、事実や細かいことに注意を向けられないので、特定の課題に

集中できない。

4. 「特別な存在」である自分には、苦勞や能率をあげる工夫などは不要だと思ふ。

〔症例〕ジェフの場合―夢想家グズ人間 96

夢想家タイプの先のばし癖克服法 111

考え方を変える 112 話し方を変える 119 行動様式を変える 123

第4章

心配性タイプのグズ人間「でも、変わるのが怖い！」 129

1. 自分の能力に自信がもてず、ものごとを避け、遅らせる。
2. 決断力がなく、いったん下した決断もきちんと実行できない。
3. ほかの人にも助言、安心、いたわり、助けを過度に求める。
4. 未知のリスクよりも、既知の安心感を好むので、変化に抵抗する。

〔症例〕ジョーンの場合―心配性グズ人間 135

心配性タイプの先のぼし癖克服法 146

考え方を変える 147 話し方を変える 155 行動様式を変える 158

第5章

反抗者タイプのグズ人間「でも、なぜ私がしなければならないんだ？」 162

1. 自分に必要なことより、人が要求し期待しているもので人生を判断する。

2. 嫌な感情を露骨に出さず、先のぼしで間接的に伝えようとする。

3. 権威を恨み、先のぼしによってそれに抵抗しようとする。

4. 悲観的なので、タイムリーに、効果的にやろうとする気持ちを自ら切りすててしまう。

5. 自分の問題点を明確に見えるような自己洞察をしない。

〔症例〕ピルの場合―反抗者グズ人間 171

反抗者タイプの先のぼし癖克服法 182

考え方を変える 183 話し方を変える 192 行動様式を変える 195

第6章

危機好きタイプのグズ人間「でも、ギリギリまでやる気になれない！」 199

1. やりたくない課題はまず無視し、最後はとりつかれたようになる。
2. 状況をドラマチックにとらえ、自分を主役に仕立てあげようとする。
3. 飽きっぽくて退屈しやすく、合理的に整然とやるふつうの人々のやり方に抵抗する。

4. 不安の瀬戸際で生きることによって、自らの価値を証明しようとする。

〔症例〕アレックスの場合―危機好きグズ人間 207

危機好きタイプの先のばし癖克服法 218

考え方を変える 219 話し方を変える 226 行動様式を変える 229

第7章

抱えこみタイプのグズ人間「でも、ほかにすることが多すぎて！」 232

1. 自尊心をもてず、必要以上の仕事を背負いこむ。
2. 「ノー」と言ったり、助けを求めるのが苦手である。

3. 多くの役割と責任を背負いこむので、優先順位がつけられない。

4. 自制がきかず、特に自分の欲求を先のばしする。

5. リラックスしているとき、罪の意識を感じて恥ずかしいと思ってしまう。

〔症例〕ディーナの場合―抱えこみグズ人間 241

抱えこみタイプの先のばし癖克服法 251

考え方を変える 253
話し方を変える 260
行動様式を変える 262

第8章 自己変革 267

自己変革の三つの段階 267

「位置について」段階―現状否定から自己認識へ 268

「ヨイ」段階―自己認識から決意へ 269

「ドン！」段階―決意から実行へ 275

前向きの道を貫く 284

自分にとって、変わることがよいと思う理由を確認する。

「避けることを避ける」ゲームをする。

批判されたら、逆にそれを自分のために利用する。

前進したら自分に褒美をあげる。

先のばしのない生活 291

自分に誇りをもち、幸せな気分を味わう。

やらなければいけないことをするときも、気持ちよくできる。

人からも尊敬されるし、人を尊敬することもできる。

時間を有効に使えるようになる。

調和とバランスのとれた、納得のいく人生を目指す。

訳者あとがき

298