

## 開催レポート

イベント名	キャリア研究会セミナー
開催日	2026年3月19日(木) 19:00~21:00
場所	五反田会場
会費	2,000円
内容	「思考をコントロールする技術」—精神分析×認知療法を“習慣”にする— 講師：種市 摂子 (Dr.Ridente 株式会社 代表取締役)
参加者	会場 16名、録画希望 8名 計 24名 (欠席 3名)

### はじめに

種市摂子さんは、ポジティブ精神科医・産業医として、医療・予防・教育を軸に Dr.Ridente 株式会社を設立。これまでに 700 事業所を超える企業・組織の産業医を務めるとともに、豊富な睡眠診療実績や、児童精神科領域における子どもと保護者への支援にも取り組まれてきました。精神分析や認知療法の知見を活かし、「思考をコントロールする技術」について、実経験に基づく示唆に富んだお話を伺いました。



### 「あなたは、どんな人になって、どんな人生を送りたいですか？」

人生は出来事の連続、出来事の解釈は無数にある。

成長する思考・行動を選ぶことで、現実を変え、未来に向けて成長できる。

### 見方(視点)・捉え方(意味付け)・考え方(解釈/判断/選択)

- 私たちの行動や判断は、「見方(視点)」「捉え方(意味付け)」「考え方(解釈・判断・選択)」に大きく影響されている。
- まずは、自分自身の見方・捉え方・考え方にどのような癖があるのかを知り、意識

# キャリア研究会

Career Research Association

---

ることが重要である。

- これらの思考の枠組みは、家庭環境（親・兄弟）、学校、職場といったこれまでの経験や環境の中で形成される。
- 意識として自覚できている部分は氷山の一角であり、その下には無意識の領域が存在し、普段は心理的なブロックによって抑制されている。
- 気づきを通じてそのブロックを取り払い、新たな言葉やセルフイメージを形成していくことが重要である。

## 新しい見方・捉え方・考え方の形成プロセス

1. 無意識のうちに「自分はやらない」という思い込みを抱いている場合が多い。
2. まずは、その「自分はやらない」という思い込みに気づき、あえて意識化することが重要である。
3. 次に、「自分はやれる」と本気で思い込み、意識し続けること。その際、「アファメーション(affirmation)」という「肯定的な自己暗示」が有効である。
4. その積み重ねにより、やがて無意識のレベルで「自分はやれる」と自然に思えるようになり、「成長の自動操縦状態」へと移行していく。

## 思考と行動は、自ら意識的にコントロールすることができる

- 感情は自然に湧き起こるものである一方、思考と行動は選択可能である。
- 思考と行動を主体的に選択することが、自分自身の人生をコントロールすることにつながる。
- 成長につながる選択を行い、小さな成功体験を積み重ねていくことが重要である。
- 個人の信念が、最終的に結果や行動の方向性を大きく左右する。

## 「言葉 → 思考 → 行動 → 習慣 → 性格 → 運命」の連鎖を示す格言

言葉に気をつけなさい それは思考になるから  
思考に気をつけなさい それは行動になるから  
行動に気をつけなさい それは習慣になるから  
習慣に気をつけなさい それは性格になるから  
性格に気をつけなさい それは運命になるから

# キャリア研究会

Career Research Association

- 上記の格言が示すように、「言葉」には言霊としての力があり、思いや意志が込められる。
- 「言葉」はやがて「思考」→「行動」→「習慣」→「性格」へと影響を及ぼし、最終的に「運命」へと連なっていく。
- その第一歩として、日常の中でポジティブな言葉を意識的に使うことが大切である。

## 思考をコントロールするメソッド



思考をコントロールするためには、日々ポジティブなセルフイメージを意識的に強化することが重要である。

- ポジティブな言葉を声に出して自分に語りかけることで、思考への定着を促す。
- 思いや気付きを紙に書き出すことで、思考を可視化し、整理・定着につなげる。

## 未来は頭の中にある

- 未来は、日々の思考やイメージが形づくるものであり、その出発点は自分の頭の中にある。
- 成長につながる思考と行動を意識的に選択していくことが重要である。
- 思考と行動を継続的に管理・訓練し、習慣化することで、「自分には価値がある」「自分にはできる」といった新たな信念を築いていく。
- 外部から取り入れる情報の量と質を意識的に選び取ることで自分自身を育て、行動を通じて現実を変えていく。

## グループディスカッション

講演後に実施したグループディスカッションでは、以下のような意見が出ました。

- 何でも AI に頼りすぎると「自分で考える力が弱まる」と感じる。考える過程そのもの

# キャリア研究会

*Career Research Association*

が、知識や経験として自分の血肉になる。

- 日本の経済成長が鈍化する中で不確実な時代を生きていることから、「トラウマ」や「依存」といった感覚を抱く場面がある。
- ネガティブな考え方や発言に触れ続けると精神的につらくなるが、そのような場合はどう対処すべきか？
  - ・ **種市さん回答：**  
負のエネルギーは非常に強いため、無理に受け止めず距離を置いて接することが大切。距離を保つことで自分に余裕が生まれ、結果的に前向きな気持ちで相手に向き合えるようになる。
- 自分自身が発する言葉によって行動が変わるため、「本気で自分に言い聞かせる」ことが重要だと感じた。
- 相手を褒め、感謝の気持ちを言葉にして伝えることが大切。
- 気持ちや行動を切り替えたいときには、頭がゴチャゴチャしている状態や胸の中のモヤモヤを紙に書き出すことが有効。書き出すことで思考や感情が整理され、無意識に抱えている考えや感情が顕在化する。
- 「愛」や「思いやり」が重要であり、それらは自然と言葉や行動に表れる。
- 相手が何を大切にしているのか、その価値観を理解し共感しようとすることで、自分自身の受け止め方や器も広がる。



## おわりに

本セミナーでは、「自分ができる」「自分には価値がある」といった自己肯定感（アファメーション）を持ち、思考を意識的に整えることの重要性について学びました。言葉が思考や行動に影響を与えることから、日頃からポジティブな言葉を選び使い続けることが、自分らしい生き方を切り拓く第一歩であると痛感しました。精神分析や認知療法という学術的視点と、人生のあり方を問う哲学的テーマが融合した講演内容は大変興味深く、グループディスカッションでも多様な気づきや意見が共有され、有意義な時間となりました。

# キャリア研究会

*Career Research Association*



## 参加者の声 ※参加者アンケートより抜粋

- 対応方法など、学びがありました。ありがとうございます！
- 「言葉」には「言霊」が宿るので、普段から言葉遣いには気を付けようと思いました。
- 頭の中の思考が散らかっているときや、心中のモヤモヤを感じたら、先ずは書き出してみようと思いました。
- 講師の方の語りかけるような講演のトーンは、日頃、精神科医として患者さんに対応されているゆえかと思いました。
- グループディスカッションでいろいろな意見が聴けて楽しかったです。

※所属及び役職は、開催当時のものです。(敬称略)

キャリア研究会についてはこちらから

<https://career-r.com/>