

# 欲望に振り回され、 なかなか心が晴れない現代人へ

精神科医 医学博士  
西多昌規

# GREED

スタンフォードで研究した  
医師が教える  
「欲」を  
コントロール  
する方法  
——  
出世したい お金がほしい もっと食べたい  
人は欲望とどう付き合うべきか——  
医学的根拠に基づいた自己管理術

## スタンフォードで研究した 医師が教える 究極の自己管理術

株式会社文響社（東京都港区）は  
2017年2月3日（金）に、  
精神科医としてスタンフォード大学や  
ハーバード大学など海外でも  
第一線で研究を続けてきた西多昌規氏著の  
『「欲」をコントロールする方法』を発売します。

書名 「欲」をコントロールする方法

著者 西多昌規

2017年2月3日（金）発売

定価 本体1,280円＋税

ISBN 978-4-905073-75-8

判型 四六判並製 184ページ

発行 文響社

## 「心が晴れない」を分析することが大事

現代日本においては、「お金がほしい」「もっと食べたい」など、欲求に振り回され気持ちが晴れないという悩みを抱える人は多くいます。その原因を追究し、どう対処していけばよいかを医療現場の経験や調査研究が豊富な著者が学術的にアプローチしていきます。

まず、大前提として掴んでおかなければいけないのは、心が晴れないのは人間の宿命だということです。もちろん、社会情勢の不安定さから心が晴れにくいということがあります。しかし、人間は元来、完全に晴れやかな気持ちでい続けることは難しい生き物なのです。

例えば、恐怖や不安は原始的な感情として心を曇らせます。こうした感情がなければ、生物は自然界において、生きていけません。野生の中で危険を察知するために、こうした心が落ち着かない感情を進歩の中でも手放さずに来たのです。つまり、生きていくために必要不可欠な心の負担もあるのです。とはいえ、人間にとって心を重くする感情はそれだけではありません。見栄を張りたいという虚飾や、他人を羨む嫉妬などといった心が晴れない感情は、人間が社会生活の中で後天的に身につけていったもの。こうした負のエネルギーや欲は対処の仕方を学んでいくことで、かなり気持ちが晴れていくのです。

このように、心が晴れない原因を追究していくと、少しずつ自分の心を紐解き、落ち着きを取り戻していくことができるのです。まさに、本書はそんな“心が晴れない原因”を分解・分析していくことで、次なる一步を踏み出せるようにする書です。「強欲」「色欲」「暴食」「憂うつ」「憤怒」「怠惰」「虚飾」「傲慢」の8つに心が晴れない原因を分類し、学術的・経験的にそれぞれの欲や感情のコントロール方法を伝えていきます。

## 目次

## 第1章

心が晴れない人は不幸か

## 第2章

「強欲」

…お金や地位があれば  
ストレスフリーになるか

## 第3章

「色欲」

…夫婦、恋愛関係がよければ  
鬱屈がなくなるのか

## 第4章

「暴食」

…衣食住が満ち足りれば満たされるか

## 第5章

「憂うつ」

…憂うつが心を曇らすのか

## 第6章

「憤怒」

…怒って心は晴れるか

## 第7章

「怠惰」

…サボることはストレス解消につながるか

## 第8章

「虚飾」

…見栄を張って心は晴れるか

## 第9章

「傲慢」

…威張ってストレス解消できるか

## 日本は心が晴れにくい社会

内閣府が実施した、「平成25年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」([http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf/b2\\_1.pdf](http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf/b2_1.pdf))において、「心の状態」を調査しました。そこで、1週間の心の状態を日本の若者に聞いたところ、「「ゆううつだと感じたこと」が1週間以内にある」と答えたのは、77.9%にも及びました。これは、先進国の中でも突出して高い割合です。日本に続いて韓国が、63.2%と過半数を超えますが、他の先進国はアメリカ41.0%、ドイツ36.9%、フランス38.6%にとどまっています。

つまり、日本が特に心が晴れにくい社会になっているといえるのです。著者はこうした状況を憂い、本著『「欲」をコントロールする方法』を上梓しました。「憂うつな感情があるからこそ、人間は進歩できた」「生きている限り、欲望はつきもの」という前提を伝えた上で、心が晴れない原因に迫り、その対処の方法として欲との付き合い方について伝えています。例えば、「消費」は延々と繰り返され、どんどん過剰になっていく傾向があります。過剰になればなるほど、「まだ足りない」と、満足感も欠如していくように感じられます」ということを伝えています。消費という欲望を満たそうと求め続けても、満足することがないということを伝えているのです。また、「なにかを「あきらめる」ことは、ドロップアウトのように見えますが、逆に踏ん切りがついて精神的に楽になるような例も少なくありません」など、欲望との距離の置き方についても踏み込んでいます。心が晴れないと感じる老若男女すべての方に読んでいただきたい一冊です。

## 内容紹介

本著は、欲をコントロールすることで、心を晴らしていくことを目的とした一冊です。人間には、潜在的、後天的に欲が備わっています。その欲との付き合い方を学ぶことで、少しずつ心が軽くなっていきます。ときには、欲が自身を成長のための原動力になることもあるでしょう。一方で、欲の種類によっては満たそうと躍起になったとしても、まったく気持ちが晴れないということもある。こうした事実を知ること、心を曇らす原因である“欲”と上手に付き合う方法を学んでいくことができるのです。本著は、欲や憂うつに振り回され、心が晴れない現代日本人に届けたい書籍となっています。

## 出版社からのコメント

現代日本社会において、心がすっきり晴れた状態でいられる人は少ないのではないかと……そんな思いから、本著の企画を練りました。心が晴れないと、仕事でもプライベートでもなかなか前へ進めません。そこで、ハーバード大学やスタンフォード大学などで、第一線の研究を重ねてきた著者が読者に欲望をコントロールして、心が晴れる方法をレクチャーする一冊を制作しました。現在、「マインドフルネス」がブームになっていますが、本著も自身の本当の感情と向き合い、心を晴らすという意味で共通のメッセージを持っています。現代において“やや心が疲れている”“気持ちが晴れない”などの方に読んでいただきたい一冊となっています。

西多昌規 (にしだ まさき)

精神科医、国立精神・神経医療研究センター病院に勤務後、ハーバード大学医学部精神科研究員などを経て、スタンフォード大学医学部睡眠・生体リズム研究所客員講師に。第一線の研究職の立場から、現在の日本人が抱える病理に迫っている。著書は、『自分の「異常性」に気づかない人たち 病識と否認の心理』(草思社)、『突き抜けた結果を出す人はなぜ「まわり」に振り回されないのか?』(かんき出版)、『休む技術 かしくくコスパを上げる大人のオン・オフ術』(大和書房)、『大事なときに限ってうまく話せない人のための人前であがらない技術』(中経出版) など多数。

欲と上手に付き合うことで、あなたはずっと楽になる！

リリースに関する  
お問い合わせ

株式会社 文響社 広報担当

TEL 03-5575-5050

FAX 03-5575-5051

E-mail [info@bunkyosha.com](mailto:info@bunkyosha.com)