



久瑠あさ美の  
奇跡のビジョン

# 「気持ち」ひとつで 未来が動く

くる・あさみ

トップアスリートや経営者、ビジネス  
パーソン向けに、個人メンタルトレー  
ニングを行う傍ら、リーダー研修や講  
演会など、活動は多岐にわたる

## 身近な場面にも 転がっている 「魔物との遭遇」

トップアスリートたちが、オリンピックの舞台や、高校野球の決勝戦で見る「魔物」について、先月、お話ししました。今回は、魔物を見る例を、私たち一般人に置き換えて、お話しします。身近な例をひとつ挙げてみます。街を歩いていて、素敵な女性とすれ違ったとき、素敵な女性「声をかけてみたい」という衝

動に駆られたとしても、それを行動に移す人は少ないはず。とはいえ、その女性に声をかけることができたなら、その時点で、あなたは自分の限界を、ひとつ越えたといえます。「変な人だと思われ、無視されるかもしれない」といった不安要素を抱えながらも、その先の世界に、飛び込んでいくからです。常識のある大人なら、きっと知らない女性に声をかけることにはないけれど、何もしないことの最大のリスクは「停滞」。結果、何が起るのか。見えない先を見

## 「どう見られるか」より 自分は今、どうすべきか

に「どう」とする意識が大切です。私たちは、なにか行動を起こそうとする時、「恥をかくかもしれない」「非難されるかもしれない」など、時として「行動を起こした後、どうすべきか」ということより、「行動を起こしたことに、他人にどう見られるか」を意識して生きてしまいがちです。他人の目を気にしないで、これまでと違ったことのない行動をする。つまり、自意識を捨てて行動することは、なかなかできません。けれど、そのままでは、

いつまでたっても自分の人生を変えることはできないのです。現状を打破したいと思うのであれば、常に自分を超える勇氣を持つこと。これはビジネスの場においても、当てはまります。あなたが、初めて重要なプロジェクトリーダーを任せられたとします。そのときにどのように感じるか。「とてもじゃないけど無理だ。断ろう」では壁を超えられないできません。「やったことはな

いけど、挑戦してみる」と思えば、新たな一歩を踏み出したといえます。さらに後者は、そこでひとつの限界を越えたとしても、そこに留まることはありません。さらにその次の限界に挑戦し続けることで、今いる自分を飛び越えていく。その瞬間に「魔物」が現れるのです。つまり、魔物は限界に挑戦していることの証でもあるのです。限界に挑戦し続ける、すなわち、魔物と対峙しつづければ、あなたは階段を駆け上るよ



## 人生は、 試練の連続？

ひとつの階段を越えたら、また目の前に階段が。アスリートだけでなく、誰にでも、その人なりの試練はある。そこから逃げずに立ち向かうことが大事だ

ゴルファーに例えると……

今より断然高いスコアを意識してゴルフ力を上げる

「今日は100を切る」「今季は70台を」。レベルによって目標となるスコアは変わりますが、その日の調子がどうであれ、強くスコアを意識してみる、ということも大事。「今日はこれくらいいいや」と諦めてしまうことは簡単ですが、ショットの調子に関係なく、今より断然高いレベルでスコアを意識してみる。そうすることで、たとえミスをしたとしても、リカバリー能力が身に付き、以前とは段違いのコースマネジメント能力を修得できます。これを繰り返すことでこそ、重要なのです。

「とにかくやってみる」という気持ちこそが  
一歩踏み出す  
きっかけとなる

未来が  
動く 今月の  
ひとこと