

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
http://ffmental.net



4つのタイプは それぞれの 活かし方がある

前号では「生き様診断テスト」
を通じ、あなたがどのメンタル
タイプに当たるのかを見てきま
した（10月号参照）。

そこで今回は、それぞれの特
性をさらに伸ばすための留意点
をお伝えします。

「王様タイプ」の人は、目標を
現実より高く掲げることがモチ
ベーションをアップさせる一番

メンタルタイプを把握して 理想的な自分を創り上げる

タル力が必要です。一歩一歩、
着実に良いので、小さな成功体
験を積み重ねてください。

「ストイックタイプ」の人は、
自分にとっての理想を掲げ、己
の美学を貫こうとするのが特徴
です。たとえ結果が出なくても、
より一層の高みを目指し続けよ
うとするので、むしろスランプ
がバネとなります。時には一匹
狼になることも。メンタル状態
の振幅がとても大きくなるのが
特徴で、逆境を受け入れること
で、モチベーションはさらに飛
躍します。

の特効薬で、自分が置かれてい
る現実レベルよりも、思い切り
飛躍した理想を維持し続けるこ
とが大切です。このタイプの人
は根拠のない自信を生み出せる
ので、自己評価が過大になりが
ち。周囲から「ビッグマウス」
とささやかれることもしばしば
です。

「受け身タイプ」の人は、実際
に目標を達成していたとして
も、「まだまだ自分はできてい
ない」と自己評価を低く見積も
ってしまいます。自分自身の評
価を自力で引き上げていくメン

「ストレスフリータイプ」の人
は高い目標は設定せず、現実的
な目標を持つことで現状維持を
モットーとするのが特徴です。
「自己成長」するためには、現
状をキープしながらでも、現実
のレベルそのものを高めに設定
しておくことが大切になります。

自分をj知ること 物事を俯瞰する 能力が養われる

生き様診断テストを通じ、具
体的に自分がどのタイプに当て
はまるかを把握することができます。

心の視点を 高めてくれる 「鳥の目」

「俯瞰する」という
ことはとても大事。
これまで見えなかつ
た物が、鳥の目で見
てみると、突然見え
てくるはずだ



れば、次第に達観した物の見方
が出来るようになっていきます。
「達観」とは高い視点から物を
見ること。心の視点が高まれば、
自然と意識の階層が引き上がっ
ていき、最終的には、自分のメ
ンタルタイプをも自在に切り替
えることが可能となります。

今の自分のメンタルタイプを
把握することからスタートし、
将来「こう在りたい自分」の生
き様を見つけることで、理想的
な自分を創り上げる。そのため
にも自分のメンタルタイプを把
握しておく必要があるのです。

ゴルフファーに例えると……

人を見るより まずは自分を 見てみよう

たとえば大切な接待コ
ルフで、しかもパーティ
内は全員初対面。そんな
状況に、「気を使うから
嫌なんだよな……」と思っ
た時こそ、人を見るよりま
ず自分を見て下さい。自
分がどのメンタルタイプ
に当たるかを把握できれ
ば、パーティ内の人を俯
瞰して見ることができ
ようになります。相手の
タイプが分かれば、自分
はそのパーティ内での
ような立ち振る舞いをす
ればいいかが分かり、結
果として対人関係のスト
レスを感じることなく
「またあの人と回りたい
ね」なんて思われるよう
になるのです。

未来が
動く今月の
ひとこと

自分を知れば 他人もおのずと 見えてくる