

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



## 「自分らしさ」を 今一度 見直してみよう

自分自身の作り出す壁が、あなたの心と体を縛り付けるというところについて、前号でお話ししました。ではこの「メンタルブロック」は、どうやったら外せるのでしょうか。実際にあったメンタルトレーニングの場でのエピソードを交え、解説します。「短気でキレやすい」という自己イメージを持っているAさん

は、自分の感情を制御できず後悔ばかりしていました。このイメージは、過去の積み重ねによって、Aさんの潜在意識に刷り込まれていったものですが、周囲の人は当然「Aさんは短気でキレやすい人」と思っています。何よりそうしたイメージを大切にしているのは、実はAさん自身なのです。はからずもAさんはその「自分らしさ」を守るために、短気でキレやすい自分を演じてしまっていたのです。たとえAさんが自分の性格を正そうと考えていたとしても、自己

## 過去の自分と決別して 「在りたい」自分を手に入れる

イメージと隔たりのある振る舞いをする、何となく違和感を覚えてしまい、無意識下で元に戻ろうとしてしまうのです。これが、前回お伝えした「ホメオスタシス」なのです。「短気でキレやすい自分」を演じること

で、安心感を得ていたのです。「こう在るべき」を取り除いて「こう在りたい」を生み出す

### では、Aさんが過去の自分と決別して、温厚で粘り強い人に

なるためには、どうしたらいいのでしょうか。

そこでは、在りたい自分を本気でイメージすることが必要になります。他人の目を気にしたお仕着せの自己イメージではなく、真の自分の姿を自らの内側に創りあげるので、これまでの自分や他人の評価に振り回されず、「これからこう在りたい」という自分の軸を持つて生きていることが大切なのです。

私はAさんに対してメンタルトレーニングを行い、今まで蓄積してきた「短気でキレやすい」

エピソードをひとつひとつ切り取り、編集して行きました。以前のAさんは、営業の最前線で働いており、トラブルが起こると真っ先に怒鳴る、という言動が多かったようです。しかし現在は管理職となり、後先考えずに怒鳴るのではなく、笑顔で場を收拾するという言動が望まれるようになりました。数回のトレーニングを経て、Aさんはこうした認識を持つことで自分を表現できるようになりました。Aさんのさらなる変化については次号でお伝えします。



### その自分は果たして 本当の姿？

周囲が震え上がる「恐ろしいあなた」を演じているにすぎない。言ってみれば、「恐ろしく見られるよう」メイクをしているようなものだ

ゴルファーに例えると……

周囲の期待に振り回されると自滅してしまう

周囲から「この人は飛ばし屋だ」なんて言われている人は、実は損している部分もあります。たとえば朝イチのティグラウンド。本来なら、ウォーミングアップ代わりに軽く振り回すところですが、そんな期待に応えるべく、朝から振り回してしまおう「飛ばし屋」は多いでしょう。出だしでOBを打ってしまったら、後は力なく崩れていってしまうのです。

人から受ける評価を気にすることなく、自分の理想とするゴルフを突き通す。これは言い換えてみれば「マイペース」に「在りたい自分」を表現できるかの闘いなのです。

## 他人の評価に振り回されず「在りたい自分」を表現しよう

未来が動く今月のひとこと