

久瑠あさみの  
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



**在りたい自分を  
イメージすれば  
何者にもなれる**

前号では、「短気でキレやす  
い」Aさんが、メンタルトレー  
ニングによって、これまでの自  
分というものは、周囲から期待  
されていた人物像を演じていた  
にすぎず、本当は「こう在りたい  
という自分」を手にするまで  
のエピソードをお話しました。

部下の間ではAさんのカミナ  
リは有名でしたが、周囲に配慮

した対応を取れるようになった  
ことで、部下からの信頼度は上  
がり、役員からも一目置かれる  
ようになりました。

こうなれば「短気でキレやす  
いAさん」の自己ブレイムは消  
滅し、すでにAさんを悩ませて  
いたメンタルブロックも跡形も  
なく消え去っています。そこか  
らのAさんの行動や言動は劇的  
に変化していきます。そして、  
周囲のAさんへの評価は確固た  
るものになっていきました。A  
さんのようにこれまで何十年も  
持ち続けてきた「変えたいのに

## 自己イメージが作り上げる 「ダメな自分」「理想の自分」

変えられなかった自分」から脱  
皮することはできるのです。

理想の姿をイメージし、新た  
な自己イメージを創り上げるこ  
とができれば、今までの自分に  
こだわることなく、すんなりと  
「在りたい自分」の人生を手に入  
れることは可能なのです。

**確固たる  
自己イメージを  
創り出す**

自己イメージを創り上げるた  
めに、まずは「別人格になって  
演じる」ことから始めてみるの

もいいでしょう。私はAさんへ  
のトレーニングに、一流の俳優  
たちが実践している「役創りメ  
ソッド」を使いました。

俳優たちは配役が決まり、そ  
の役を全うするために、まず「役  
づくり」をしますが、演じるう  
えで大事なものはセリフ（言動）  
ではなく、心や感情です。それ  
ゆえ、まず俳優たちが最初に行  
う作業は、台本に描かれている  
セリフや行動から人物像を推測  
し、台本に描かれていない細か  
な情報や設定を決めていきます。  
そうすることで内的イメージが

高められ、「役としてのもう一人  
の自分」が自然な形で生み出さ  
れるのです。なぜ俳優たちが昨  
日までまったくの他人であった  
はずの「台本の中に登場する人  
物」を、感情豊かに、かつ自然  
に演じられるのか？ その理由  
は、この「役創り」で内的イメ  
ージを高めているからなのです。  
一流の俳優たちと同じように  
「役創り」をすることで「確固  
たる自分」が出来上がったAさ  
んは、どんな状況にも平常心の  
まま対応できるマインドを見事  
に手に入れたのです。

演者の気持ちで  
「役」に  
なりきろう

単に台本を読むだけで  
なく、その裏を読み解  
くことで、在りたい自  
分になることができる



ゴルファーに例えると……

理想のゴルフを  
したいなら  
「演じて」みては？

あなたが上達に悩んで  
いるとしたら、トッププ  
ロの「役創り」を行うト  
レーニングを行ってみて  
ください。たとえば「松  
山英樹」になってみる「な  
ど、目標とする人の言動  
や姿勢などをコピーする  
ことで、メンタルを強化  
することができます。ス  
ウィングといった目に見  
えることだけでなく、松  
山プロがカメラの裏側で  
何を感じ、どんな生活を  
送っているだろう、とい  
うところまで思いを巡ら  
せ内的イメージを創り上  
げる。それが久瑠流「役  
創り」のメソッドです。  
このメソッドはマスター  
すると非常に安定した効  
果をもたらします。

「在りたい自分」に  
なりたかったら  
理想の自分を  
演じてみよう

未来が  
動く 今月の  
ひとこと