

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。リーダー研修や講演会、
執筆も多数
http://ffmental.net



**自分のイメージが
変化すれば
評価はついてくる**

前回のコラムでは、「覚える」より「なりきる」ことで、内的イメージは劇的に高まるという「役割りメソッド」の本質についてお話をしました。

うわべだけの自信は、逆境やスランプの時には通用しません。人前で緊張しがちなBさんでしたが、「役割りメソッド」を通じ、どこかおどおどした面影は見当

「心の視点」を引き上げて なりたい自分を手に入れる

**自分を俯瞰できれば
これまで感じた
ことのないような
大きな変化が訪れる**

ここで大切なのは、Bさんが自分の「役割」を、ただのモノマネではなく、リアリティを持つて演じた、ということなのです。

映画「男はつらいよ」で俳優の渥美清さんは、あくまでも「車寅次郎」という役を演じているにすぎないのですが、私たちがしばしば、実際の渥美さんと映画の中で寅さんの区別が

たらなくなりました。「なりたかった自分」のキャラクターが「本当の自分」になったのです。成功体験は次の成功体験をもたらします。無意識のうちに「なりたい自分」を演じることが出来るようになるにつれ、職場での評価は上がっていきます。その結果、当然Bさんの社内でのポジションも上がっていきました。このように、自己イメージを塗り替えることで、周囲もまた変わります。何より重要なことは、自分の未来をも変えることができるということなのです。

つかなくなってしまう。ここに、演じる「こと」の秘密があるのです。自己イメージが強くなればなるほど、次第に周囲はそれに巻き込まれていきます。私たちは渥美さんがイメージした「寅さん」を、渥美さんの背後に見ていたわけです。

さらにここで重要となるのは、演じ続けることで、次第に自分を客観視できるようになっていくということです。Bさんもそうでしたが、それまで目の前の状況に四苦八苦していたような状況でも、一歩引いて俯瞰

することで、落ち着いて対処できるようなのです。今までのBさんは、人前で話すことが精一杯。パニックを起ししながら、必死に暗記したセリフを喋ろうとしていました。自分が置かれている状況を達観し、冷静に理解することで、「なりたい自分を演じる」ことができるようになったのです。

心の視点、すなわち「メンタルビューポイント」が引き上がったという変化こそが、Bさんの「役割りメソッド」が完成し、自分のものになった証なのです。



**自分の置かれた
状況を上から見る**

「物事を俯瞰する」とことは、どんな場面でも活用できるメソッド。ぜひ練習しましょう

ゴルファーに例えると……

**「鳥の目」を
持つことが
技術を上げる**

「目の前の球を打つ」ということは、「ゴルフの持つ」く一部の側面しかありません。「どんなライクか」「どこへ打てば良いか」といった打ち方や狙い所の決定から、「ここはいくつで上がるか」というスコアに関する計算まで、打つ前に考えなければいけないことは多岐にわたります。

これらのことは、上手な方であれば当たり前のようになってしまっていることですが、難しいと思う方もいるでしょう。しかし、心の視点を引き上げて「鳥の目」で俯瞰することができれば、ゴルフに関する「マネジメント」は、たやすいはずなのです。

**未来が
動く** 今月の
ひとこと

**自己イメージを
塗り替えれば
「現在」だけでなく
「未来」も変わる**