

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



**折れやすい心を
作ってしまおう
人間の本能**

虚を衝かれて一瞬にして自信
を失う、というような経験は誰
にでもあると思います。

例えば、仕事場においてのプ
レゼン中、些細な数値の間違い
を指摘され、「おいおい、この資
料は信用できるのか？」などと
突っ込まれた結果、頭が真っ白
になってしまったということは、
多々あることです。

強い心こそ折れやすい 必要なのは「しなやかさ」

保てなくなつたと感じると、一
気に不安になってしまうのです。
いわば、不確定な未来に対する
人間として当然な「自己防御反
応」なのです。

**先のことに怯えるより
わくわくしながら
待つ気持ちを持つとう**

実のところ、未来に何が起こ
るかなんて誰にもわかりません。
虚を衝かれて不安に陥らない
ために、私たちが何をすればい
いかというと、マインドを常に
「想定外のことを受け入れる」

自信溢れる人でも、想定外の
ことに見舞われると瞬間的に不
安になるものです。これは、体
温を一定に保とうとしたり、骨
や皮膚がいつも同じ状態に保つ
「恒常性維持機能」が関与して
いるからです。人間は心と体を
一定の状態に保つことで、健康
を維持しています。そのため、
私たちは、知らず知らずのうち
に、「変化を拒む」ことで、いつ
もの自分で在り続けようとする
のです。これは心理面にも働く
ので、不意を衝かれ想定外の事
態に直面して、いつもの状態が

というポジションにセットアッ
プしておけばいいのです。これ
は、リラックスして心の視野を
広くしておくという意味です。
そうやって、全方位にマインド
を開いておくことで、突発的な
出来事に直面しても、怖気づく
ことなく対処することができる
ようになります。

そしてぜひ実践していただき
たいのは、アクシデントを「ト
ラブル」と受け止めるのではな
く、「サプライズ」と受け止め
ること。「うわあ、どうしよう」
ではなく、「待ってました！」と、



前のめりな気持ちで受け止める
のです。そうすれば、自然とア
クシデントに立ち向かう自分を
応援するマインドになって、解
決策は自ずと見えてきます。
また、もし一瞬ひるんで自信
を失っても、慌てることはあり
ません。「おっ、ひるんだな自分」
と、自分の心理状態を受け止め
ることができれば、気持ちは瞬
時に立て直せるからです。必要
なのは、ひるまない強いマイン
ドではなく、ひるんだとしても
折れないしなやかなマインドを
創り上げることなのです。

**未来が
動く 今月の
ひとこと**
トラブルではなく
『サプライズ』。
その心持ちが
しなやかな
強さを創る

ゴルファーに例えると……

**強い想いは
それだけ強く
自分を縛る**

「絶対あの池に入れちゃ
いけない……」なんて思っ
たことありませんか？
よくゴルフで「絶対に○
○しない」「絶対に○○し
てやる！」なんて言葉を
耳にします。

一見、強いマインドを
持ったゴルファーに見え
そうですが、実はこれが
やっかいで「絶対に……」
と自分を追い込むことで、
むしろミスやトラブルに
直面した時、精神的に崩
れやすくなってしまいが
ち。そういった言葉は力
みや気負いを生みます。
ミスの後のトラブルを
楽しめるくらい的心持ち
でのぞめば、自然とし
なやかで強い心、は培わ
れるはずですよ。