

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



## 視野の狭さが 呼び寄せる 絶不調状態

人の心には「階層」というものがあります。階層が低ければ、目の前の物事にとらわれがちになり、心が不安定な状態になってしまいます。まずはメンタルトレーニングで「心の階層」を感じ取ることがとても重要です。たとえば、人は問題が起こったとき、そのことに囚われていると、心の視点は引き下がります。

す。視線が低いと視野も狭くなり、パフォーマンス自体が引き下がるのです。心の視点が低ければ、置かれている状況を、単に「調子が悪い」と受け取ることしかできず、目の前の状況を打破しようと苦しみます。これではいつまでたっても、不調から脱出することなどできません。トレーニングを積むと、心の視点が一気に引き上がる体感を得る瞬間が訪れます。そして、心の視点が引き上がった時に、初めてそれまでの自分の視点が低かったことを自覚するのです。

## 心の階層を 引き上げれば 誰でも「絶好調」になれる

### 心の視点が上がれば これまで見えなかった ものが飛び込んでくる

たとえば、ビルの低層階から見える景色と、高層階から見える景色の違いでイメージしてみると、わかりやすいと思います。低層階から外を見てみると、目の中に入る情報は少なく、死角もいっぱいあります。しかし高層階へ移動して同じ景色を眺めてみると、それまでより圧倒的に多くの情報が目に飛び込んできて、今まで見えなかったもの

もたくさん見えてきます。そうやって視野が広がると、目に見えない情報までもキャッチできるようにになり心に余裕が生まれます。心の視点が引き上がると、自然と心に余裕ができ、上機嫌モードでいられるようになります。

たとえば、心の視点が下った、いわゆる「不機嫌モード」のときに、道を尋ねられたとすると、「時間がないのに……と焦ったり」急いでいるので」とその場を立ち去ってしまうでしょう。けれど、どんなに急いでいるとしても、数

秒程度の時間は割けるはずですが、上機嫌モードであれば、立ち止まって道を教えてあげることなど、どちらとも苦になりません。むしろ、心の視点が上がっていると、自然と人に親切にしたいくなる、心の余裕が生まれるのです。いつも不機嫌モードにいる人と、どんなときでも上機嫌モードでニコニコしている人。どちらが魅力的かということ、言うまでもありません。メンタルトレーニングを実践すれば、誰もが自在に、上機嫌モードになれるのです。



空にも登る気持ち良さ  
高みから見下ろすと、視野が広がる上、爽快感もある。まさに「雲にも登る気持ち」だ

ゴルファーに例えると……

思い出そう  
ベストスコアを  
出した時の心境

「どんなパットも入る気がしない」「ショットが曲がる気がしない」と言った、絶好調。な状態は、誰もが一度は経験したことがあるはず。さらに「テニションは上がっているけれど、頭は冷静」というのが、スポーツ番組の優勝者インタビューでよく耳にする「ゾーンに入った」という状態。

この状態は「視野を広げる」というトレーニングを繰り返すことで、意図的に作り出すことができます。視野が広がれば、心の視点が引き上がり、わくわくするような気分の下、パフォーマンスが最大限に発揮されるようになるのです。

視野の広さは  
「視点の高さ」。  
簡単な訓練で  
視野は高まる

未来が  
動く今月の  
ひとこと