

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



## 失敗の原因を 人のせいにして いませんか？

仕事や人生が上手くいっていないのを、誰かのせいにしてしまいたい瞬間は、誰にでもあります。他人のせいにしてしまえば、自己責任を問うことなく生きていくことはできるかもしれません。けれど、責任逃れを続けていると、人生はつまらなくなり、自分の人生に起こった出来事を他人のせい

にすることは、主体性を放棄することにつながるからです。たとえば、嵐で大きく揺れる船に乗っているとします。船底にいる人たちは、なぜ船が激しく揺れるのか理由がわからず、棚から落ちる本やガラス瓶を見て「いつまで揺れが続くのか」「どうなってしまうのか」と不安に駆られるようになります。その不安は次第に恐怖へと変わり、目の前の出来事にあたふたするだけになってしまいます。一方で、海のうねりを見渡しながら舵を握る人は、目の前に広

# 失敗の原因は他人ではない。 人生を導くのは自分だけ。

がるあらゆる状況が把握できているから、不安に駆られることはありません。打ち寄せる荒波に対処し、「嵐が通り過ぎるまでの辛抱だ」と、平常心で未来を見通した行動を選択できます。

## 船底を飛び出し 勇気を持って 舵取りをしよう

船の揺れに身を任せ、主体性をいつのまにか放棄してしまっ人は、意外にも多くいます。そうした場合、何より危険なのは、トラブルに見舞われた時

無意識のうちに防御反応を示してしまふことです。これは危険から身を守るために、もとから人間に備わる機能と言えますが、そのままでは、いざ選択肢を迫られた時、目の前に起こった出来事に右往左往するだけになりかねません。荒波の中、外で何が起きているか分からない船底から脱出し、自分の人生を上手く舵取りしていくためには、まず操舵室へ入ることが大事です。見晴らしの良い操舵室で多くの情報を手にできれば、この先に何が待ち受けるかを予測で

きるようになり、やがて、自分で舵取りができるようになってきます。

そのためには、まず自分を俯瞰してみ、今現在、自分が船底にいるという自覚をすることが大切です。視点が上がれば視野は自ずと広がります。視野が広がれば「舵を取ろう」という勇気が湧き起り、やがて自信を持って舵を取り、航海に乗り出すことができるはず。

自ら未来を切り開く勇ましさは、まず自分を俯瞰することで手にすることができます。



ゴルファーに例えると……

「思い描く力」  
を磨けば  
上達も早くなる

ミスショットをキャデ  
イさんのせいにする方を  
たまに見かけます。たし  
かに初めて回るコースで  
はキャデイさんの言うこ  
とに頼らざるを得ない場  
合も少なくありません。  
しかし、それはかりに  
頼っていると、コース内  
に潜む罠を見分け複雑な  
ラインを読む力が育たな  
いどころか、人の助言で  
成果が出たとしても、喜  
びは半減するでしょう。  
キャデイさんに助言を  
もらいつつ、一方ではコ  
ースを俯瞰し、戦略を思  
い描いてみましょう。自  
分の判断でプレーを続け  
ることで、きっとあなた  
の実力は、段違いに上が  
っていくことでしょう。

「人生の舵取りは  
自分です」その  
強い気持ちが  
未来を切り開く

未来が  
動く 今月の  
ひとこと