

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、「マインド塾」を毎月主宰
http://ffmental.net

**ないものねだり
していませんか？**

「今あなたは幸せですか？」という問いに、あなたは「はい」と答えられますか？

国連から発表された「世界幸福度報告書2018」によれば、日本の「幸福度」順位は156カ国中54位。どうやら半数近くが「いいえ」と答えているようです。先進国の多くが20位以内をランク付けされていることを

考えると低すぎる気がしますが、多くの日本人はこの結果に納得できるのではないのでしょうか。

大多数の日本人が考える幸せとは「他人より抜きん出てベストな状態にあること」だそう。他国民と比べ高いハードルを設定する傾向にあるようです。自分に厳しいのは良いことにも見えますが、逆に言えば、多くの人が「今現在、自分はベストな状態にない」ことを無自覚に受け入れておられるということ。このような状態を放置すると、本能的に「ベストでない自分」で在

「幸せ」を感じ取れる人ほど スランプに陥りにくい

り続けようとしてしまいます。

幸せとは目に見えないもの。お金があるのに不幸な人もいれば、逆境にいても幸せとを感じる人だっています。幸せは、心の在り方によって決まるのです。

**不幸の種を探すより
幸せを見つけられる
人になろう**

幸せを感じていない人の多くは、足りない状態に安定していません。仮に満ち足りてしまつと「いつかこの幸せが壊れるのでは」という不安が生じるため、

予防線を張ることで、満たされていない自分を無自覚に選んでしまっているにすぎません。

実際のところ、口では「幸せになりたい」と言いながらも、無意識のうちに幸福感を遠ざけてしまっている。まずは、そこに気づくことから始めましょう。無自覚だった自分に気づくだけで、変化はすぐに始まるのです。

ここでひとつのトレーニング法をお教えします。通勤電車に乗り遅れ、会社へ10分ほど遅刻しそうな場面に出くわしたとします。そんな状況でも、たとえば



階段近くの車両へ移動してみたり、駅構内の最短ルートを検索したり、全力で走るなど……遅刻時間を最短に縮める努力にベストを尽くしてみるのは、遅刻時間が10分から5分に短縮出来たらしめたもの。遅れた5分を嘆くより、短縮できた5分を自然と喜びや達成感を感じることで、幸福感は自ずと上がります。

足りないものばかり数え続けていたって幸せにはなれません。大切なのは、どんな状況にいても、幸せを感じ取ることができ、心が在るかどうかなのです。

ゴルファーに例えると……

ミスした後の
考え方次第で
スコアは変わる

「今日は調子悪いな」「またミスしちゃった」

大叩きする人が必ずといっていいほど口にする言葉は、実はスコアを悪くしている原因。失敗自体は誰もが見ますが、ミスした後どう考えるかで、次打以降、大きく結果が分かれるのです。

冒頭のような言葉が頭に浮かぶ人に対し「OBじゃなかった」「何とかフエアウェイに出せるな」など、悪い中でプラスのことを探し出せる人は、傷口が広がりにくいタイプ。ミスしない練習をするだけでなく、ミスした後には何かひとつ良いことを探してみることがまた、スコアアップの秘訣です。

**小さな幸せに
気づくことで
目の前の景色は
大きく変わる**

**未来が
動く** 今月の
ひとこと