

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

## 感情のままに 行動することが トラブルを生む

ふとした失言や不祥事をきっかけに、ブログやSNSなどに批判的なコメントが殺到し、收拾がつかなくなる、いわゆる「炎上」。これには、批判する側とされる側に、ひとつの共通点があります。それは叩く側、叩かれる側ともに「自己喪失の行動」の結果であるということ。よくニュースなどで事件を起こした当事者

が「覚えていない」と発言するのを見かけます。また以前、とある有名人のブログへ執拗に批判的な書き込みをした人物が逮捕されたというニュースがありました。彼のコメントもまた「悪いことをしている意識はなかった」というものでした。

批判する側とされる側、彼らに共通しているのは、無自覚な衝動に突き動かされて行動したということ。本来、人間は善悪や結果を考え、感情を「選択」して生きるものですが、時として、そのバランスが崩れ、その

# 自分を見つめ直すことで 人への寛容さが身につく

場の感情に吞まれた行動、いわゆる「情動」により失態を犯してしまうことがあります。

## 情動に左右されず 理性的な人間を目指す

もちろん事件を起こすのは悪いことです。が、危惧しているのは、一方通行のコミュニケーションと、拡散能力の高さです。SNSやブログは、情報や感情を発信する側、それを受けて反応する側どちらにおいても「一方通行の表現」でしか

く、それが交差することはありません。また、今の世界は自分の知らないところで勝手につながっていくもの。それが善意なら良いのですが、たとえそれが悪意であっても、どんどん拡散していつてしまいます。

そこで問題となるのは、無自覚に飛び交う悪意です。他人が起こした行動を軽い気持ちで批判したことが拡散すれば、問題を起こした人を再起不能にするまで追い込みかねません。もちろん起こしてしまっただけを取り返しがつきませんが、そこ

まずは自分を見つめ直す  
なにごとにおいても  
大事なものは、自分に  
置き換えること



は本来、法に委ねるべきもの。大切なのは、誰かが起こしてしまっただけで、「何が悪かったのか」「自分だったらどうすべきだったか」を考えること。日常的にそういった考え方を意識することで、自然と視野は高まり、自分へとフォーカスが向くようになります。

自分にフォーカスが向けば、情動に動かされることなく、常に自分の感情を選択し、理性的な行動ができる人。そんな人が増えれば、社会が寛容さを取り戻すと思うのです。

ゴルファーに例えると……

情動は  
人生を左右  
しかなない

OBゾーンぎりぎりに入ったボールを見て、魔が差したことのある方は少なくないと思います。もしそのOBのボールを打ったとすれば、その人のゴルフ史を汚しかねない重大な違反です。過去、違反がもつて表舞台から消えていった選手は、残念ながら存在しますが、違反者を叩き、追い詰めた人たちにも、同じ感情が芽生えた経験は多少なりともあったのではないのでしょうか。打った人と打たなかった人の違いは、情動に左右されたかされなかったかだけ。そんな時ほど「自分を見つめ直す」ことが大事になるのです。

他人を叩くのは  
不安の表れ  
寛容さを持てば  
自然と自分が  
好きになる

未来が  
動く今月の  
ひとこと