

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



**人の評価ばかり
気にする人間は
やがて孤立する**

最近「やんちゃをする人間」が
減つていように見受けられます。
「不確かなこと」にチャレンジ
して大きな成功を追求するより、
無難にやり過ごして失敗しない
ほうがいい。小さくまとまっ
ていたほうが痛い思いをしないで
済む。そんな諦めモードが、特
に若い世代に広がっているよう
に感じます。これは、バブル崩

壊から30年近く不景気な時代が
続き、明るい未来を思い描けな
い社会を作ってきたしまった大
人の責任なのかもしれません。
けれど今後、社会の主力とな
るべく世代にそのような姿勢が
蔓延してしまうと、いずれ日本
社会そのものが脆弱になってし
まうのではないかと心配になっ
てきてしまいます。
SNSにアップされる写真に
しても、強いメッセージ性のある
ものより、「何となく見栄え
が良い」もののほうが、いいね
の数も多いようです。

「いいね！」待ちを捨てて もっと自己中に生きてみる

「自分は今、なにを
やりたいのか？」
を見つめ直してみる

自分が何をしたいかより、人
からどう評価されるかに価値を
置くことは、ちょっとしたこと
で炎上しがちな現代社会におい
て、ある意味当たり前の「処世
術」なのかもしれません。ただ、
私が危惧するのは、外部からの
評価に価値を置くことで、自分
の主軸が外側に移行すること
です。自分自身にフォーカスを当
てることを避ければ、自分を粗

末に扱いかねません。すると心
の視点はどんどん引き下が
り、他人は視野にすら入らなくな
ってしまいます。そして、心の視
点が下がりがつづけることで、視
野がますます狭くなつてゆき、
やがては周囲の情報をキャッチ
することができなくなり、孤立
してしまふのです。
なぜ、このようなことが起こ
るのか。今や生き方は自由自在
に選べる時代です。にもかかわ
らず、多くの人ほどどこかで不
由にしてしまっている。その理
由は、幸せか不幸せか、自由か

不自由かを「他人に決めてもら
っている」からではないのでし
ょうか。
自分がいまこの瞬間なにを感
じているのか、なにがしたいの
か、自分のマインドにフォーカ
スすることで感性を磨く。でき
るかできないかわからなくても、
やりたいことをやってみる。そ
んな風に、人生はもっと散らか
っていい。
そんなメッセージを若者に発
信できる大人が増えたら、日本
の未来は明るくなるのではない
でしょうか。



下を向くほど
視野は狭まる
人の視線を気にするほ
ど下を向きがち。孤立
の原因はここにある

ゴルファーに例えると……

**人のペースに
惑わされず
マイペースに**

ツアーで戦う選手たち
と話しているとき、たび
たび耳にするのが「同伴
競技者で回りやすい人、
回りにくい人」という話。
特に「回りにくい人」
は、ペースをかき乱す人
だそうで、プレーが遅い
選手がよくやり玉に上が
っているように感じます。
もちろんスロープレー
は厳禁ですが、むしろ強
い選手を目指すなら「周
りが自分のペースに合わ
せる」くらい考えても良
いのではないのでしょうか。
決して傍若無人に振る
舞えという話ではなく、
むしろそういつた心持ち
が余裕を生み、回り回っ
て気配り上手にもなっ
たりもするのです。

**未来が
動く** 今月の
ひとこと

**自分の評価を
人に委ねず
もっと“自己中”に
振る舞うことで
感性は磨かれる**