

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
ーニングを行う傍ら、リーダー研修や講
演会など、活動は多岐にわたる
http://ffmental.net



**無意識のうちに
人は自分を
守ろうとする**

前号までは、理想的な自分を創り上げる第一歩として、メンタルタイプを把握する必要が有ることを説明しました。しかし、何か行動を起こそうとしても、自分自身で壁を作ってしまった人、実は少なくありません。今回から3回にわたって、「自分自身の作り出す壁」すなわち「メンタルブロック」につ

「あなたの体と心を縛る メンタルブロック」とは？

にはその失敗を犯さないように自己を規制する。これはほとんどの人が行っていることです。というより、もともと人間には、生体環境を平穏で快適な状態に保とうとする機能（恒常性維持機能⇨ホメオスタシス）が備わっているため、ある意味、当然の行動であると言えます。

「自分はこの程度の人間」
その決めつけこそが
あなたの可能性を潰す

人は慣れない状況に遭遇すると、心理的に萎縮してしまっ

いて解説します。たとえばあなたが、あることで失敗したとします。その失敗について怒られたり、責められたりした時には、「今後、このような間違いを犯さないようにしよう」と考えるでしょう。子供がキャッチボールをしていてガラスを割ってしまったら、次からはガラスが割れるような場所ではキャッチボールをしないようにする。こうしたことを積み重ねて、大人になってきた人は多いでしょう。過去の失敗を反省して、未来

り、ドキドキしてしまい、次の一歩が踏み出せなくなる。この状況がもつとも起こりやすいのが、新しいことを始めようとするときです。

「時間がないからできないかも」「やったことがないから難しい」「お金がかかるから無理なのではないか」「そもそも自分にそんな能力はない」などなど。

さまざまな場面で起こりうるこういった自問自答は、一部のネガティブな人にもみられる特別な物ではありません。誰もが「自分はこの程度の人間であ



**心は常に
あなたの体を
守ろうとする**

本能的に備わっている防衛反応は、身を守るためには必要なものではあるが、行動を制限してしまうという不都合もある

る」という自己イメージを持っていて、その範囲内に自分の限界を決め付けてしまっているのです。そのような心の壁を、私は「メンタルブロック」と呼んでいます。これは、人間が普通に行動していると、無意識に起こってしまう反応です。しかし、これを放置し続けている限り、「自分はこう在りたい」という理想からは、どんどん遠ざかっていってしまうのです。次回以降で、このブロックをどう外すのか、についてお伝えしたいと思います。

ゴルファーに例えると……

そのゴルフは
本当に
「賢い」のか？

パオン狙いの2打目、周囲は深いバンカーが囲み、グリーンは複雑にうねっている。こんな時、あなたの頭にどんな言葉が浮かびますか？

おそらく、大抵の方は「こんなグリーン乗りっこない」ということが頭の中をよぎり、「どう逃げよう」という方法へ思考を巡らせるはずだ。

これはある意味、賢いマネジメントとも言えますが、別の視点から見ると「メンタルブロック」がかかったままでは、大きな成長は望めません。

スコアアップには練習も大事ですが、こういったメンタルブロックを外すことも大切なのです。

「在りたい自分」を
遠ざける
“心の壁”は
自分が作り出す

未来が
動く 今月の
ひとこと