

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



「役創り」にとって
一番重要なことは
なりきるること

前回のコラムでは「在りたい自分になるため、別人格を演じる」ことについてお話ししました。今回から3回にわたり「理想の自分を演じる」ことについて、さらに深くお伝えしていきます。

Bさんは、堅実に会社勤めを続けてきて20年。真面目な課長補佐として女性スタッフからは

理想の自分を演じるために 別人格になりきる

堂々としたアメリカ大統領のような演説」というものでした。

どうやらBさんはスピーチの達人からのアドバイスを受けたようでしたが、お仕着せの話を無理に頑張ってしまうと必要はないのです。そんなことをしなくても、Bさんらしさがないみ出るようなスピーチができれば、それで充分なのです。大切なのはセリフを覚えることではありません。自分自身の役割をきちんと把握して、その役になりきれば、言葉は自然に出てくるはずですよ。

「理想の上司」として慕われています。仕事内容から考えれば、課長補佐以上のポストでもおかしくありませんが、実はBさんには弱点があったのです。それは「人前で話をする」と異常に緊張する」ということでした。さっそくBさんには「役創りメソッド」を実践してもらいました。自分のなりたい人物像を推測し「役としてのもう一人の自分」を創り上げていくのです。Bさんの理想を聞いてみると「聴衆を飽きさせず、時折ユーモアを入れて笑わせながら、

必要なのは「自分の役」を知ること

そして、トレーニングの中でBさんの役割が見つかりました。「短いスピーチを真面目に行う、俳優でいえば『Shall we ダンス?』の役所広司さんのようなシャイな人柄」というBさん本人のイメージに沿ったところにしっくりきたのです。この「役柄」のキャラクターにBさんが乗り気になったことが、成功の第一歩でした。Bさんはそれまで人前で話す決ま

り文句を必死に暗記したり、気の利いた言葉を色々と考えたりしていたのですが、そういった習慣は、まず脇に置いてもらうようにしました。台詞は気持ちで言う方が伝わりやすいのです。頭で覚えて話すから、棒読みとなってまったく伝わらない小芝居になってしまうのです。暗記ではなく、役柄に成りきることで、台詞と俳優の感情が一体化してくるのです。まずは自分の役柄じっくりとイメージし、自らの内側にリアリティを創り上げることに専念したのです。

理想の上司は「豆腐メンタル」の持ち主だった

一見、人当たりがよく見えても、中身が弱ければ、どこかでボロが出てしまう。自分を変えるには中身からだ



ゴルファーに例えると……

レッスン書を丸暗記しても上達の道は遠い

与えられた台本通りに役を演じることは、お仕着せのスウィングでラウンドに臨むようなもの。人の体にはそれぞれ特徴があります。身長も違えば腕の長さや体の硬さ、筋力によって人によって違います。よくあるレッスン通りに体を動かそうとしても上手くいかないのは当然の話で、まず、そのレッスンを伝えたいこの本質を理解する必要があります。そのレッスンを言いたいことを理解し、自分の中に確固としたイメージを生み出すことで、あなたの身体的特徴と新たなスウィング理論が一体化するのです。

台詞は暗記するものではなく
役の「気持ち」を
創り出す小道具

未来が
動く今月の
ひとこと