

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
http://ffmental.net



「演じる」ことで
「在りたい自分」を
手に入れる

前回は、人前で緊張しがちな
Bさんが「役創りメソッド」を
取り入れたことで、「在りたい
自分」を手にした、というお話
をしました。Bさんはどのよう
にして「無敵の生き様」を創り
出したのでしょうか。

Bさんと始めたトレーニング
の中で、私は一緒に「理想の自
分」を探しました。そこで分か

「在りたい自分を手に入れる」 「役創りメソッド」

うにしながら声を張り上げず
淡々と、必要なことだけを話す
ようなイメージで、役所さんにな
りきってみる」というトレー
ニングをしていただきました。

「覚えること」より
「なりきること」で

内的イメージは
劇的に高まる

この後のBさんは、劇的な変
化を遂げました。性格は変えず
に風格が変わり、別人のような
印象を与えられるようになった
からです。「役創りメソッド」

つたのは、当初、Bさんが理想
としていた「アメリカの大統領
のような堂々とした存在」では
なく「役所広司さんのようなシ
ヤイな人柄」でした。理想とす
る人物像が浮かびさえすれば、
後は「役創りメソッド」で内的
イメージを高めていけば、成功
のきっかけは掴めます。

Bさんから「家族で行ったカ
ラオケで、モノマネすると上手
く歌えた」という経験談を聞
き、私は役創りメソッドでそれ
を再現して「家族でのカラオケ
のように、ちよつと恥ずかしそ

では、覚えなければいけないセ
リフというのは一切ありません。
Bさんの思うままに役所さん
を演じていく中で、自然とB
さんの中に「役所広司を演じる
自分を冷静に見る、もうひとり
の自分」というものが芽生え
ていくからです。

そして「役創りメソッド」に
よるトレーニングを終えたBさ
んは、以前からは想像もつかな
いほど、人前でスムーズに話せ
るようになりました。

「セリフを暗記するのではな
く、なりきることだけ考えまし

覚えるより
演じることで
自分の物となる

丸暗記では「演じた」ことには
ならない。役柄になりきれ
ば、次第にその人間性を自分
の物にできるはずだ



た。ですから、家族のカラオケ
のようなリラックスした気分で
人前に立つことができたんだと
思います。演じる、ってこうい
うことなんだと驚きましたね」
スピーチは3分程度の短いも
のでしたが、今までのBさんな
ら立ち往生をして、言葉に詰ま
り、周囲をハラハラさせるよう
な状況だったはずなのに、新し
いBさんは淡々と静かに大切な
ことだけを話し終えたのです。
短めで、心のこもった、地味だ
けれど伝わることのあるスピー
チは周囲を驚かせました。

ゴルファーに例えると……

真似してみよう
ミスした後の
うまい人の所作

シングルプレーヤーの
コピーロボットになるこ
とは、実はスコアアップ
にとっても有益です。たと
えばバンカーに入れた時、
大失敗してしまう人は大
抵「あゝあ、やっちゃっ
たよ」と考えるでしょう。
対し、シングルプレーヤ
ーは状況を冷静に受け止
め、戦略を考えます。こ
の時、焦る前者と冷静な
後者の言動や表情は、誰
の目にも明らかです。
スコアアップにつながる
モノマネは上に挙げた
言葉尻をまねるだけでは
ありません。感情の動き
や物事の応対を真似るこ
とで、ミスした後の行動
が変われば結果も大きく
変わってくるはずですよ。

「役創り」で
内的イメージが
高まれば
自然と「役柄」は
にじみ出てくる

未来が
動く 今月の
ひとこと