

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



作り物の笑顔で、
自分を隠して
いませんか？

「他者と上手くコミュニケーションが取れない」と悩む人の多くは、相手に対し、笑顔で接するべきだと考えています。

しかし相手に自分を理解してもらおうのに、笑顔というのは決して必要不可欠なものではありません。もちろん、心の底から沸き上がる笑顔は否定しませんが、相手とのコミュニケーション

ンに悩む人はたいい、作り笑い”で接し、疲弊してしまいがち。相手にとっても無理に笑顔を作られることで、警戒心を抱くことになりかねません。

笑顔が苦手といった、人間関係の悩みを相談された場合、私はまず、そうなるに至った潜在的な原因を探り当てていきます。「笑顔でない」と相手から好かれない「怖い顔をしていたら良く思われない」。これらは誰もがあつていますが、ちょっとした出来事がきっかけで、そういう



“心の笑顔”は自然と伝わる

相手に気に入られようと笑顔を作ったところで、逆効果だけ。“素の自分”を見せることが大事だ

「どう見られるか」ではなく 本当の自分を「どう見せるか」

た気持ちが必要以上に強まってしまうケースがほとんどです。

子供時代に「母親からプレゼントを渡されて『ちょっとは笑顔で喜ばなさいよ、可愛げがない子ね』と言われたことがきっかけで、大人になっても作り笑いを止められなくなってしまう方もいます。母親から叱責されたショックから、無意識のうちに笑顔を作り「他人から認められなければいけない」という気持ちの底に持ち続けた結果、相手と接する時に、本当の自分の感情を見せることなく、

作った笑顔でごまかしてしまつようになつてしまつたのです。

過剰なまでの 自己防衛意識を 生み出す「恐怖心」

「しななければいけない」。強迫観念にも似た感情の正体は「恐怖心」です。作り笑いをしつてしまう人は「笑顔でないけれど、相手から認められない」という恐れが、無理な笑顔を作らせているのです。

恐怖心とは、もともと外敵から身を守るために人間の感情に

備わっている原始的な本能です。戦国時代や石器時代にさかのぼれば、生命を脅かすような危険は日常的にあったでしょうが、現代においては、そのような状況などない時代です。そうした「食うか食われるか」ではない

時代において、今、多くの人が抱いている恐怖心のほとんどは、過剰でゆがんだ自己防衛が生み出しているといつても過言ではありません。逆に言えば、この「恐怖心」をマネジメントできない限り、人生を制覇することはできないのです。

未来が
動く今月の
ひとこと

相手の心を
開かせる極意は
「本当の自分
を見せること」

ゴルファーに例えると……

プレーを乱し
体を固める
恐怖心

「ここから1メートル以内に寄せなければ、パーは取れそうもないな。」
たとえば花道からの簡単なアプローチで、こんなことを考えたことはありませんか？「しななければ、しなできない」と考えるほど、プレッシャーは強くなり、手が動かなくなつていきます。
もちろん、そんな状態では最高のパフォーマンスを発揮できるわけもなく、結果は、ザックリや、大トップ、など、悲惨なものになるでしょう。「こうやって寄せたい、こういう風に打ちたい」と考えれば、おのずとイメージ通りの結果が付いてくるはずですよ。