

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  
パーソナル向けに、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



**過剰なまでの  
自己防衛意識を  
生み出す「恐怖心」**

「○○しなければ○○できない」  
そんな強迫観念にも似た感情  
の正体は「恐怖心」です。この  
恐怖心をマネジメントするには、  
どうしたらいいのでしょうか。

多くの場合、恐怖心の奥に潜  
むのは「喪失感」です。言って  
みれば「死への恐怖」と同じ感  
覚。生命を脅かすような危険が  
日常的にあるわけではない現代

## 「恐怖心」を克服できれば 無限の可能性が目を醒ます

もこの行動は、相手に「本心の  
見えない人」と受け止められ、  
悪い印象しか与えないでしょう。  
周囲の人から見れば、恐怖心  
の多くは取り越し苦労にすぎま  
せん。ところが、恐怖心のあま  
り自己防衛をしてしまう人は、  
不都合がちよっとでも起きると

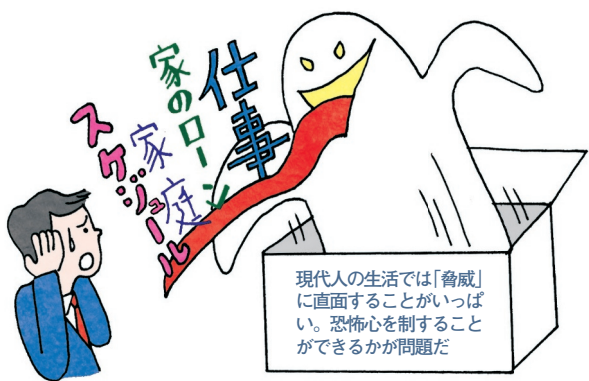
「やっぱりそうだ…」と挫折を  
感じ、「うまくいかない自分」の  
イメージを固めてしまうのです。

**アスリートに学ぶ  
恐怖心との  
付き合い方とは？**

社会でも、やはり人間が恐れる  
のは、自己を喪失することなの  
です。恐怖にばかり目を向ける  
人は、自分を守ることにしか意  
識を向けられず、常に「どう回  
避するか」という思考に陥って  
しまいます。そんな人は「恐怖  
心のマネジメント」ができてい  
ないと言えます。

たとえば相手に好印象を与え  
ようと無意識のうちに作り笑い  
をしてしまう人は、相手から嫌  
われたくないという恐怖心が、  
歪んだ自己防衛本能を生み出し  
てしまっているのです。皮肉に

では、恐怖心を克服している  
人は、どこが違うのでしょうか。  
多くの人は、味わったこと  
のないような驚異に直面したとき  
に、「どうやったらこの状況を克  
服できるのか」と、目の事態  
に心がとらわれてしまいます。  
大切なのはそこで自分に「ど  
んな自分が在りたいのか」を問  
うことなのです。解決策を求め  
るのは、心にある不安や恐れを  
「回避したい」現れです。こう  
したやり方は自分の外側に答え  
を求めており、「自己否定」につ  
ながります。目の前の状況から



**未来が  
動く** 今月の  
ひとこと

「できる、できない」  
の2択が恐怖心を生む。  
「やりたい」を原動力に  
行動する意識を持とう

ゴルファーに例えると……

恐怖の感情は  
逃げるほどに  
追いかけてくる

ティグラウンドの先に池  
が見えた時、どんな感情  
を持ちますか？  
「池に入れたくないな」  
そんな風に思っしま  
う人は大抵、あまり打た  
ないようなミスをしてし  
まうでしょう。池への恐  
怖心が体を強張らせ、い  
つも通りの体の動きが出  
来ず、結果、思った結果  
が得られないのです。  
そんな時は、その次  
へ目を向けてみましょう。  
「池を越えたら残り何ヤ  
ードだろう」「2打目はこ  
う狙いたい」。そう考え  
ているうちに、池への恐  
怖は消え、次なる目標が  
生まれてくるはずですよ。  
負の感情は何も生み出  
さないのです。