久瑠あさ美の奇跡のビジョン

その時の“気持ち”ひとつで未来が動く

Vol.27

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

自分を〝客観視〟すれば決断力は格段に上がる

自分を〝達観〟することで冷静な判断力を取り戻せる

結果を出さなければならない大事な商談やプレゼンの場面、あるいは人と口論になったときなど、その場の雰囲気に呑まれてしまって思うような結果に導けなかった。そんな経験は誰にでもあると思います。

突然のアクシデントに直面した時に生まれる焦りや不安、恐怖心といった感情は、むしろ消さない方が良いのです。なぜなら、ネガティブな感情にフタをして、見て見ないふりをしたつもりでも、完全に消し去ることなど不可能だからです。負の感情は思わぬ時に顔を出し、人をパニックに陥らせます。そんな状態に陥った人は、思考や行動がストップしてしまいがちです。

若い頃であれば、どう判断が間違っていたのか、どうすれば上手くその場を収めることができたのか、指南してくれる先輩や上司がいたかもしれません。しかし、人は責任ある立場になるほど間違いを指摘したり、叱ってくれる人が減ります。自分が下した判断が間違っていなかったかどうかは、自分自身で見極めていくしかないのです。

そのためには、自分を達観できるようになること。刻一刻と変化する自分の感情やその場の雰囲気をひとつ上の視点から自らを見つめることで、感情に呑み込まれることなく平常心で落ちついて物事に対処できるようになります。そこで役に立つのが「マイカメラ」のメソッドです。

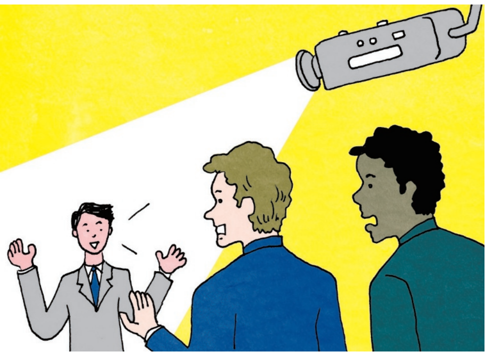
映画やドラマの演出家が、客観的な視点から演技指導や撮影を進めていくように、自らが自分の「演出家」となって、高みから自分自身を眺めるのです。

「心のマイカメラ」で自分を観てみよう

例えば、「『情熱大陸』のようなドキュメンタリー番組の密着取材を受け、テレビカメラに追いかけられている」とイメージしてみてください。この架空の「マイカメラ」をイメージできれば、自分の行動や、目に見えない揺れ動く感情まで冷静に把握できるようになります。

商談が上手くいかない時、マイカメラで俯瞰すると「行き詰っているな～』『交渉成立に必要なことは?」など、他人事のように冷静に受け止めることができるようになります。

さらに、マイカメラに映し出された自分を心のスクリーンに映し出してみます。すると、「この人、焦っているな～」「気持ちを落ち着かせよう」「譲歩してでも話をまとめた方が得策だ」というように、窮地を脱することができるはずです。



“心のカメラ”で自分を映しだす

たとえ重要な場でトラブルが起こったとしても自分を俯瞰できれば冷静になれる

未来が動く今月のひとこと

「マイカメラ」で自分自身を観ればどんな窮地からも脱出できる

ゴルファーに例えると……

不運を嘆く前に自分を「実況」してみよう

たとえばピン狙いの2打目をアゴの高いバンカーに入れたとします。「あぁ…何でこんなとこ落ちたんだよ!」

そう嘆く前に、自分がトーナメント放送に映し出されている想像をして、実況してみましょう。「厳しい所へ入れてしまいましたが、ここはまず脱出させることでしょう。上手くいけばパーセーブだって可能ですからね」

解説者の身になって自分を観てみると、最善の策を冷静に見極めることができるはずです。

もしかすると、さらなる攻略のヒントが心の解説者のセリフから出てくるかもしれません。

写真／干川修　イラスト／須山奈津希　ヘアメイク／越智めぐみ（volonte/ALFALAN）　撮影協力／神山離宮