

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



**義務感に駆られ
物事を進めて
いませんか？**

多くの人は業務や家事に対し
て「やらなければいけない」こ
とと捉えがちです。それは、そ
ういった日々の業務が「やりた
いこと」ではないからです。た
とえば、残業や仕事の宴席、家
族サービスをしているときなど
に「他にもっとやりたいことが
あるのに…」という気持ちによ
ぎったことがある人は多いと思

います。「責任ある立場になるほ
ど、自分のやりたいことばかり
やるわけにはいかない」真面目
な人ほど、そう考えがちです。
けれど、責任感や義務感だけ
で物事に取り組むと、ストレス
やプレッシャーが生じ、物事を
楽しむことができなくなります。
我慢してやり続けていると、パ
フォーマンスが下がらばかりで
はなく、人生そのものを硬直さ
せてしまうのです。
では、どうすればいいのか。
物事に取り組むときの「心の在
り方」を変えればいいのです。

人生がうまくいくコツは “やりたいことをする”

これまでの「have to(やらな
ければならない)」から「wa
nt(したい)」へと切り替え
るのです。そのために必要なこ
とは、物事のひとつ先、つまり
「目の前の業務が、未来の何に
つながっているのか」とイマジ
ネーションを広げることです。
すると「そうだ、この業務をや
り遂げることで、〇〇をつかむ
ことができる」といったように、
自分のつかみたい何かのために
不可欠なもの、すなわち「mu
st(する必要がある)」な業
務へと変換されるのです。

**見方が変われば
どんなことだって
「want」になる**

例えば、宴席でたまたま絶妙
なタイミングでお酒を注いでく
れた部下がいたとします。そう
したら、後日、そのことを褒め
てみてください。普段はまった
く気が利かないタイプだったと
しても、次の宴席のときは、お
酒を注ぐタイミングをより真剣
に見計らうようになるはずで
す。同じことは、家庭でも起り得
ます。料理があまり得意ではな

かった妻が、ご主人に「美味し
い」と言われるうちに、いつし
か本物の料理上手になった、と
いうのは、よく聞く話です。
これまで必要に迫られ渋々や
っていたことが、相手に喜ばれ
褒められたことで「次はもっと
良いところを見せたい」という
「want」に切り替わったこと
で本物の特技となるのです。

同じように、目の前の物事を
自分のやりたいことだと思える
ことで、多くのことが上手く回
ります。たとえそれが面白みを
感じられないことだとしても。



きつい階段も
心の在り方次第
きつさばかり考えて
いても辛いだけ。そ
んな時は上がった後
のことを考えよう

ゴルファーに例えると……

**良い結果を出す
第一歩は
前向きな気持ち**

誰だって良いスコアで
回りたいもの。とは言え
「あの池に入ったらおし
まいだ」「ここは長いから
飛ばさない」と、なんて
考えながらラウンドして
いては、良いスコアに恵
まれることはないとい
うことは、当コラムを読ん
でいただいている方なら
ご存知のはずです。
「芝の状態が悪い」「雲
気の悪い組だな！」など
と考えているようでは、
そもそもベストパフォー
マンスを出すことはでき
ません。まずは今いるコ
ースがベストであると思
えるマインドの状態を維
持し、今日という日を最
高の1日にすることを目
標に掲げてみるのです。

**どんな問題でも
上手に行く秘訣は
「やりたい」に
つなげること**

**未来が
動く** 今月の
ひとこと