

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



**その「自分」は  
本当の自分  
なのだろうか？**

「自分のことは自分が一番よく  
わかっている」。そう思ってい  
る人は多いと思います。

でも、本当にそうでしょうか。

誰でも、他者から評価されず  
に傷ついたり、逆に高評価を受  
けて不安になったことがあるは  
ずです。これは、どちらがいい  
悪いということではなく、人は  
もともと、自己評価と他人から

の評価のズレに、ストレスを感  
じてしまう生き物なのです。

つまり、そのズレを軽減する  
ことさえできれば、ストレスは  
大幅に軽減できるのです。

そのために、まず必要となる  
のは、無自覚な「自分が知らな  
い自分」を知ることです。

他者とのコミュニケーション  
を円滑に進めるため提案された、  
心理学の自己分析の手法に、  
「ジョハリの窓」というものが  
あります。自分が知っている自  
分と、他者から見た自分を、4  
つの窓に分類する方法です。

## ほとんどの人が見えていない 「水面下に潜む本当の自分」

### 4つの窓から

自分の深層心理を  
分析し、在りたい

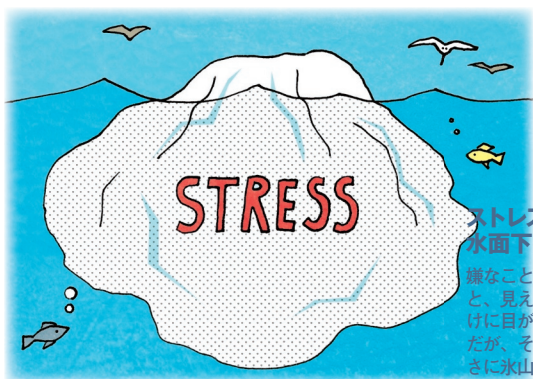
自分を手に入れる

1つ目は「開放の窓」で、「自  
分も他人も知っている自分」で  
す。2つ目は「盲点の窓」。こ  
れは「自分では知らないが他人  
は知っている自分」。自分では  
遠慮がちに振る舞っているつも  
りでも、デリカシーに欠ける、  
配慮が足りないと言われること  
があるとしたら、他者からはそ  
う見えているということ。他者

から自分がどう見えているのか  
を知り、自分と他者の認識のズ  
レを修正することができれば、  
ストレスは半減します。

やっかいなのは、3つ目の「秘  
密の窓」の「自分は知っている  
が他人には知られていない自  
分」と、4つ目の「未知の窓」

「自分も他人も、誰も知らない  
自分」です。3つ目の窓は、確  
信的に偽った自分を受け容れて  
しまう危険性をはらんでいます。  
4つ目は、あなたの無意識が開  
放したくないと閉ざしている窓  
といえます。



ストレス原因は  
水面下にあった  
嫌なことが起こる  
と、見える部分だ  
けに目が行きがち  
だが、そこは、ま  
さに氷山の一角だ

これらの窓が開くと、一気に  
解放の窓が広がります。

誰もが、自分にも他人にも知  
らない魅力を持ち得ています。

そしてそれは、潜在意識へのア  
プローチによって、引き出せる  
のです。心の視点を高く引き上  
げて、他者の客観的な評価を素  
直に受け入れること。そして、  
自分の心と向き合うことで、4  
つの窓を開放すれば、対人関係  
におけるストレスを軽減できる  
うえ、潜在意識に眠っている能  
力も開花させ「在りたい自分」を  
手に入れることができるのです。

ゴルファーに例えると……

良いスコアが  
出せない理由が  
隠れているかも

ショットの調子は良い  
のに、いざ上がってみる  
と、スコアは微妙。ゴル  
フをしていると、シヨツ  
ト完璧、スコア上々、と  
いうより、そんな経験の  
ほうが多いはずですよ。

「スウィングやリズムは  
本当に完璧なのか、コー  
スの攻め方で見落として  
いるところはないか」

それらを分析するに当  
たり、さまざまな視点か  
ら自分を再確認すること  
は、ゴルフにおいても有  
用なこと。自分を再確認  
するだけでなく「他者の  
客観的な評価」も素直に  
受け入れ、自分と向き合  
うことも、スコアアップ  
に欠かせない、必要なこ  
となのです。

自己評価だけに  
頼ることなく  
あらゆる方向から  
本当の自分を見つめ直そう

未来が  
動く 今月の  
ひとこと