

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



**無邪気な人ほど  
無意識のうちに  
他人を傷つける**

人は心の奥底に、「あなたと一  
緒にいたい」と言われた  
い、という願望を秘めているも  
のです。けれど現実には、それど  
ころか、雰囲気をおち壊してし  
まうこともしばしば。

子どもの頃を思い出してみ  
てください。その場のムードを台  
無しにする子が、クラスに1人  
か2人、いませんでしたか。た

とえば校庭で周囲の子を押し  
けてブランコを独り占めし、友  
だちに「○○ちゃん、ずるい」  
なんて言われてもどこ吹く風。  
たとえ先生に怒られても、なに  
がいけないのかさえわからない。  
良く言えば無邪気な行動です  
が、そのまま大人になったら、  
かなりの確率で迷惑な人間にな  
りかねません。こうした行動は、  
子どものうちなら無邪気で済ま  
されますが、大人になったら、他  
人の気持ちが変わらない人間。  
無邪気な人ほど、無意識で人を  
傷つけてしまうのです。

## 一緒にいて「心地良い」と 呼ばれる人間になるには？

しかしこれは決して悪気があ  
っての行動ではなく、ただ、人  
とモノを分け合うことを知らな  
いだけ。ひとりっ子に多く見ら  
れるケースと言えます。

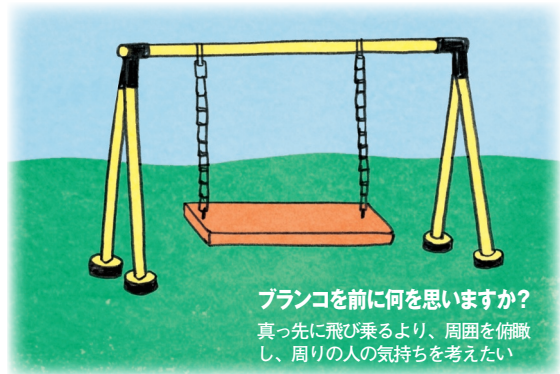
**配慮のない人から  
一目置かれる人々  
になるためには？**

目に見えることや耳に聞こえ  
ることだけに反応しているだけ  
では、配慮のない人間」と周囲  
から疎まれるだけです。常に自  
分がやりたいようにやる、言わ  
ば、**自分視点**から抜け出し、

周囲を俯瞰することで、「周りの  
人がどう考えていたのか？」と、  
これまで見えなかった、他人視  
点、が目に入ってくるようにな  
ります。自分視点と他人視点を  
同時に共存させられるようにな  
れば、自然と周囲の人から「一  
緒にいて心地いい人」という目  
で見られるようになるはず。  
相手の気持ちや先のことに、  
ほんのちよつと意識を向けるだ  
けで、実は誰でも心地いい人  
になることができます。

同時にこの能力は、社会のリ  
ーダーにとって欠かすことので

きない大事な資質のひとつでも  
あります。周囲の人の気持ちや  
状況を察知した立ち振る舞いを  
日々実践する。それができれば、  
どんな性格の人であっても、一  
目置かれるようになるでしょう。  
「所詮、他人の気持ちなんてわ  
からない」と投げ出す前に、心  
の視点を上げてみて、周囲を俯  
瞰してみる。心の感度を引き上  
げて、言葉以外の、何かやその  
場が発する情報をキャッチする。  
それができるようになれば、  
誰もが、どんな場面でも心地良  
い人になれるのです。



ブランコを前に何を思いますか？  
真っ先に飛び乗るより、周囲を俯瞰  
し、周りの人の気持ちを考えたい

ゴルファーに例えると……

**周囲から好かれ  
スコアも良くなる  
プレー中の姿勢**

しばしば大事となるの  
が、目の前の状況をどう  
するかより、その先の戦  
略を考へること。たとえ  
ばティショットが林の中  
に入ってしまった場合、  
「どう出すか？」も大事  
ですが、それよりもっと  
大事なものは「出した後、  
どう攻めるか」というこ  
と。もちろんミスなく打  
つことは大事ですが、パ  
ーで上がりたのかボギ  
ーを視野に入れるのか、  
さまざま状況から判断  
できれば、スコアはさら  
に良くなるはず。  
加えて、その落ち着い  
たプレー姿勢は周囲から  
好感を得られるはず。俯  
瞰した物の考えは、ぜひ  
実践したいものです。

**相手に意識を向け  
心の“感度”を  
高めれば  
特別な人になれる**

**未来が  
動く** 今月の  
ひとこと