

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、「マインド塾」を毎月主宰
http://ffmental.net



**「誰かが助けてくれるだろう」が
事態を悪化させる**

トラブルに見舞われたときや困ったとき、神頼みしたくなつたことがある人は多いはず。

たとえば、部下の不用意な発言で取引先の担当者を怒らせてしまった。根回しをしたはずなのに伝言が伝わっておらず、話が噛み合わず取引が流れてしまった。など、自分のミスでもないのに責任を取らざるを得な

ヒーローを待つよりも 自分でなつてしまおう

と心の視点が下がり、泥沼にはまってしまう。なぜなら善後策を考える余裕や、トラブルの全体像を把握する客観性が失われてしまうからです。

**目の前のピンチを
救ってくれるのは
誰でもなく自分**

そんな状況から抜け出すには、自分がヒーローになつてしまえばいいのです。「うわあ困った、どうしよう…」ではなく「このピンチを切り抜けられるのは自分だけだ」と頭を切り替え

い状況に追い込まれると、神頼みまではいかなくとも「誰かが助けてくれるんじゃないか」と期待したり、逆に「なんで責任を取らなきゃいけないんだ」など苛立ちを覚えた経験は、誰にでもあると思います。

女性と比べ、人に頭を下げるのが苦手な男性の場合、ピンチに陥ったときにとらわれがちなのが、責任の所在です。「自分のせいでピンチを招いたわけじゃないし、ミスしたのは自分じゃない」といったふうに目の前にある現実にとらわれてしま

ば、おのずと心の視点が上がり、打開策が見えてきます。

人はトラブルを避けたい一心で、ピンチに陥らない前提で物事を考えがちです。でも、生きていけば誰でも一度や二度は、大きな壁にぶち当たるもの。ですから、「トラブルはいつか発生するもの」という前提で物事に向き合う。危機に直面したら、自ら率先して打開策を考え行動

する。その心構えさえ出来ていれば、どんなピンチに陥つても這い上がることができます。サッカーやバスケの試合をイ

「神頼み」ほど
あてにならない
ものはない
目の前の状況を打開するのは誰でもなく自分。まずはその「覚悟を持つ」ことから始めよう



ゴルファーに例えると……

キャディさん頼みの人ほど
上達は遅い

ヤード表示の杭やOBの位置を知るためにキャディさんへ意見を求めることは、よくあると思います。そういった「まだ自分が知らない情報」を聞くことは良いのですが、たまに見かけるのが、何でも、キャディさんに丸投げ、してしまう人。「キャディさん、ここ何番で打てばいい？」なんて聞いてしまう人は要注意。あくまでも聞くのは残り距離や打ち上げ、打ち下ろしといった「数値」にとどめ、風向きや狙いどころ、番手の選択といった「戦略」に関わる部分は自分で判断しなければ、上達速度は遅くなるばかりです。

起こるであろう
トラブルは
“自分の力”で
切り抜ける

未来が
動く 今月の
ひとこと