

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



目の前に広がる 物事だけに 反応してしまう

「一生懸命に取り組むことは素
晴らしい」。そう思っている人
は多いと思います。けれど、一
生懸命に取り組むがゆえ、普段
の力を発揮することができない
ことがある場合もあります。

たとえば空手や剣道の試合で、
手数多く攻める相手の攻撃をか
わし、ゆったり構えつつ相手の
攻撃を上手く受け流し、最後に

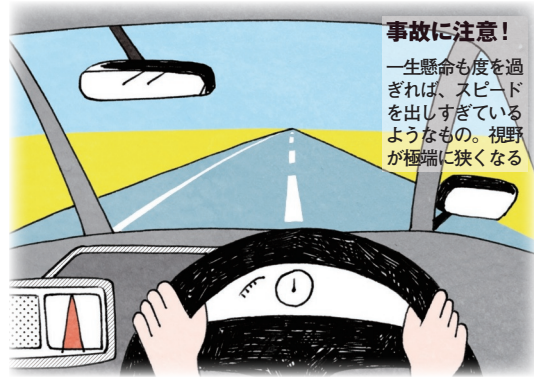
決定打を放つ、そんなシーンを見
たことはありませんか？ 一生
懸命、相手に勝とうとする前
者の姿勢は我々の目に美しく映
り、思わず応援したくなってし
まいますが、実力や勝敗の面
で言えば、ゆったり構え、相手の
攻撃を上手く受け流す後者のほ
うが強く、勝つことが多いです。
一生懸命な状態は、頑張れ
ば頑張るほど自意識に縛られ、
結果的に周囲のものが目に入ら
ず、極端に視野が狭まります。
必死の形相に映る選手は、自分
の中にある恐れや怯えを跳ね返

「一生懸命」をやめれば 物事は上手くいく

そうとする姿勢が顔に表れる、
いわば「逃げ腰状態」なのです。
その一方で「達人」と呼ばれ
る人たちは、共通して肩に力が
入っておらず、あくまでも自然
な立ち振る舞いをしています。
彼らに共通するのは、恐怖や怯
えと言った感情から解放された
夢中になって物事に取り組んで
いること。こういった人は共通
して視野が広く、高い集中力を
保持できます。そんな「無我夢
中」の状態は、日々のメンタル
トレーニングで極めることがで
きます。そんな「無我の境地」

に達した人は「達人」と呼ばれ
ます。
達人に近づける
日常で実践可能な
トレーニング

ここでひとつ、初歩的なトレ
ーニングがあります。家族や友
人と会話している時、一語一句
相手の言葉を漏らさないよう聞
いていませんか？ いわばそれ
が「一生懸命な状態」です。こ
れを夢中に変えてみましょう。
相手とのコミュニケーション
中、相手が今、どんな感情でし



事故に注意！
一生懸命も度を過
ぎれば、スピード
を出しすぎている
ようなもの。視野
が極端に狭くなる

やべっているのか、こちらにど
んなことを伝えようとしている
のかを「推し量り」ながら聞く
のです。多少、聞き漏らしてい
たって大丈夫、話の本質に想像を
巡らせながら会話をすることで、
相手が発したささいな言葉に注
意が行くことが弱まり、やがて
は相手が言いたいことの本質が
はつきりと見えてくるはずで
す。これを繰り返しすることで「一
生懸命な感情が、次第に「無我
の境地」へ近づいていくはず。
ぜひ試してみてください。

未来が
動く今月の
ひとこと

必死になるほど
視野は狭まる
夢中で楽しめば
やがて“達人”に…

ゴルファーに例えると……

一生懸命から
無我に変われば
スコアも変わる
ゾーンに入る、という
言葉を聞きますが、ゾ
ン状態の選手の共通点は、
彼らは非常にリラックス
した表情をしています。
逆に鼻息荒く「絶対に
良いスコアで上がってや
る！」という状態でプレ
ーを続けると、普段は気
づいてはいるはずの風の
変化や隠された罠に目が行
かず、次第に崩れていく
ことは多々あります。
トップアスリートたち
は、ゾーン状態へ入るた
めのトレーニングを日常
から実践しているため、
意図的にゾーン状態を
「作り出す」ことができ
ます。会話トレーニン
グは、スコアアップに
もつなげるはずですよ。