

# 辻秀一



さよなら、ストレス  
誰にでもできる最新「ご機嫌」メソッド  
文藝春秋 740円＋税

辻秀一氏直筆サイン入り

本書を抽選で3名様にプレゼントします。

ご希望の方は当ページ掲載の応募要領にて応募ください。

読者  
Present

— 揺らぐことなく、何物にもとら

われない状態に心を整えることで、

QOL(クオリティ・オブ・ライフ)

を向上させることができる独自の

「ご機嫌メソッド」について、わかり

やすく紹介されています。

多くの人はストレス状態とその要

因であるストレッチャーを混同し、「ス

トレスは悪いもの」と決めつけてい

ます。しかし、勉強や仕事などがス

トレッサーであることからわかるよ

うに、私たちの人生にストレッチャー

は欠かせません。ただし、それらに

よってストレス状態に陥ってしまっ

た心は、マネジメントを行なう必要

があります。その際に大切なのは、

いかに「ご機嫌」な心の状態をつくり

あげるかということ。いわゆる「ス

トレス対処法」ではなく、ストレッ

サーがあるなかで、自分のパフォーマンス

を最大限に発揮するための、

誰にでも実践できる技術が「ご機嫌

メソッド」なんです。

— 従来のポジティブ・シンキング

とは全く異なる発想ですね。

ポジティブ・シンキングは、「雨に

降られたけれど、水不足が解消でき

るからいい」など、無理にプラスに

意味付けを行ない、気合と根性でス

トレスに打ち勝とうとするもの。し

かしそれでは、実のところストレス

状態から解放されていないのです。

それはあたかも「ストレスの海」を頑

張って泳ごうとしているようなもの

で、いずれは必ず溺れてしまいます。

そうではなく、「ご機嫌の陸地」にあ

がることを、「ご機嫌メソッド」は目

的としています。

— 今後の目標は？

東京オリンピックを契機に、ス

ポーツが文化として日本で育まれ、

日本の精神文化とともに、そのすば

らしさを世界に発信できればいいで

すね。競技場やインフラ、金メダル

の数などではなく、そこそが本当

の「レガシー」になると思っています。

これからも、私自身「ご機嫌」に

生きながら、その価値を日本中の人

に伝え続けます。そのことで「ご機

嫌ジャパン」を実現して、社会に貢

献していけたらうれしいですね。

”独自のメソッドで  
日本人全員を「ご機嫌」に！”



## 辻秀一 ● Shuichi Tsuji

スポーツドクター、株式会社エミネクロス代表。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学病院内科で研修。同大学スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。個人や組織のパフォーマンスを最適化・最大化する心の状態「Flow」を生み出すための独自理論「ご機嫌メソッド」を提唱。企業の産業医やチームドクター、健康コンサルタントとして活躍する一方、有名アスリートたちも指導している。

本誌 P3、当ページに掲載の読者プレゼント（福地茂雄氏直筆サイン入り著書「アサヒビールで教わった 自分の壁を一瞬で破る最強の言葉「いい仕事」はいつも「すごい一言」から始まる！」、辻秀一氏直筆サイン入り著書「さよなら、ストレス 誰にでもできる最新「ご機嫌」メソッド」）をご希望の方は、郵便はがきにご希望の賞品名・住所・氏名・電話番号・弊社担当者名をご記入のうえ、下記までご応募ください。

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命 業務部 販売推進グループ 「MY経営情報4月号」読者プレゼント係

※ご応募の締め切りは2017年4月30日(消印有効)までとさせていただきます

※当選者の発表は賞品の発送またはお届けをもってかえさせていただきます ※個人情報の取り扱いについては下記を参照ください

[明治安田生命保険相互会社の個人情報の利用目的]

○当社は取得いたしました個人情報を以下の目的で利用させていただきます。

・各種保険契約のお引き受け、ご継続・維持管理、保険金・給付金等のお支払い ・関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスのご案内・提供、ご契約の維持管理 ・当社業務に関する情報提供・運営管理、商品・サービスの充実 ・その他保険に関連・付随する業務  
なお、当社におけるお客さまに関する情報の取り扱いについては、ホームページ(<http://www.meijiyasuda.co.jp/>)をご覧ください。