

スポーツドクター辻秀一の

「ごきげんは

人生の宝物



-5-

みなさんは「机の上をちやんと整理しなさい!」と言われたことがありますか? 机の上がぐちゃぐちゃでも何とか勉強はできますが、効率はあまりよくないでしょう。整理されてい



規やコンパスが見つからないう。探しているうちに集中力が切れたり、うっかりコップをたおしたり、不都合なことが起きてしまいがち。

深呼吸し、机の上から整える

規やコンパスが見つからないう。探しているうちに集中力が切れたり、うっかりコップをたおしたり、不都合なことが起きてしまいがち。

まず、深呼吸をし、「心を整える必要があるのでは、心を整えるにはどうしたらいいのでしょうか。机の上はだれかにきれいにしてもらってもできませんが、本来は自分で整えるものです。机よりもっと大事な心は、自分で整えるし

ち。実は、この散らかった机は、「ごきげん」じゃない心の状態と同じです。散らかっている状態を不安感やイライラ感に置きかえてみてくださう。不安なつばらで何かにさらわれていた

やしい時は泣くし、落ち込んだ時はがっかりするし、気に入らない時は腹も立ちます。でも、そんなふきげんな心のまま家や学校で過ごしてしまうのはどうでしょう。良いことではありませぬ。この状態をそのま

か方法はありますか。赤ちゃんのうち一人では何もできませんから、泣いて合図を送って、「ごきげんな状態にしてみたいですが、小学生のみなさんは、自分で整えていくように意識していきましよう。

まず、深呼吸をし、「心を整える必要があるのでは、心を整えるにはどうしたらいいのでしょうか。机の上はだれかにきれいにしてもらってもできませんが、本来は自分で整えるものです。机よりもっと大事な心は、自分で整えるし

自分をごきげんになることがらを思い出して、心をごきげんになるように変えていきましよう。

つじ・しゅういち スポーツドクター。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学内科研修の後、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。アスリートや企業の「ごきげん」メンタルトレーニングを専門とする。

今回のトレーニング

●心を整理しよう
どんなことが起きた時、あなたは不安でいっぱいになりますか? どんなことをされると、ふきげんになりますか? それをノートに書き出してみましよう。そして、その状況を「ごきげん」に変えるには、どんな工夫ができるかもあわせて書き出してね。
心を整理できるようになるために、このトレーニングをくり返してやってみましようね。



イラスト・はせがわゆうじ