

スポーツドクター辻秀一

「ごきげんは

人生の宝物



-9-

人はだれでも「きげんが
いい方がよい」と、わかっ
ているはずですが、でも、ほ
とんどの人が、きげんが悪
く、ふきげんな状態で生き
ています。そして、多くの
人が、「自分がなぜふきげ



んなのか」と、ふきげんの
理由ばかりを朝から晩まで
考えてしまっています。ま
るでふきげんの海でおぼれ
ながら、この海が悪いと言
い続けているようなもので
す。あれのせい、これのせ
い、だれのせいと……。

しかし、ふきげんの理由
をいくら考えても、きげん
は良くなりません。ふきげ
んの海から、きげんのいい
陸地には上がれないとい

ことです。このふきげんの
理由探しは、ひどくなるこ
文句やぐち、言いわけにま
で発展してしまいます。
こんな時、おすすめる
のは、ふきげんの理由を考
えるよりも、きげんがいい
ことの価値を考えること
です。「ごきげんの価値を考
える習慣を作りましょう。

さあ、考えてみましょう。
きげんが悪いよりも、きげ
んが良かったらどうなりま

「ごきげん」の価値を考える



イラスト・はせがわゆうじ

- ごきげん
ベスト3
- 1 宿題が早く終わる
 - 2 お母さんの笑顔
 - 3 おやつがおいしい

すか? 「ごきげんの価値を
考えてみると、「人に優し
くなる」「ご飯がおいしくな
る」「アイデアが出る」「よく
ねむれる」「切りかえが早く
なる」「お手伝いがしたくな
る」「なごめがあげられるでし
ょうか。ごきげんの価値を
考えるだけで、周囲は何も
変わっていないのに、何か
いいことが起こったわけで
もないのに、気持ちがあまし
ごきげんになりますか。
「ごきげん」な人というの
は、いいことがたくさん起
きているわけではなくて、
「ごきげん」で「ごきげん」の価値

今回のトレーニング

●きげんがいいとどうなるの?
きげんがいい時、どんなことを
感じて、どんな行動をとるか考
えてみましょう。「気持ちが軽
くなって、宿題がはかどる」「笑顔
のお母さんがうかんで、片づけがさ
っさと終わる」など、30個書き出
しましょう。その中から「私のご
きげんの価値はコレ!」と思うも
のを三つ選び、家族に発表しま
しょう。トレーニングをして、
変化したことがあったら編集部へ
おたよりをください。

を理解し、その価値を考え
る習慣ができていく人なの
です。だから、きげん良
くいられます。
みなさんもごきげんの価
値を考え、それを習慣にし
て、「ごきげん」が自分の宝物
になるようにしましょう。
それが何よりも大事です。
宝物になればきっと何が起
きても、自分のとくになるに

つじ・しゅういち スポーツド
クター。北海道大学医学部卒。
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。

※第2、4、5水曜日に掲載
します