

# 本番に克つ方

最終回



スポーツドクター・エミネクロス代表  
辻 秀一



Dr. 辻のホームページ  
<http://www.eminecross.com>

## の法則

セルフイメージを大きくするポジティブ思考を紹介してきました。ポジティブかネガティブかの選択を、自分のために実践する生き方です。

ポジティブ思考の大事な要素として、「与える思考」があります。この背景には、「フォワードの法則」というものがあります。これは、前に与えれば、与える思考そのものが自分のセルフイメージを大きくするという法則です。返ってくるものを求めるのではなく、与えることそのものが人間の心のエネルギーを高めるという法則です。見返りを求めれば相手依存になりますが、与えるという

ことは自分さえいれば、その意志さえあれば可能なことです。この法則を実践している人間は必ずといっていいほど、セルフイメージは大きいはず。

「与える思考」の三原則といえば、感謝、応援、尊敬の心です。感謝の心を持って、いつも与え続けることで高いパフォーマンスを発揮しているアスリートの一人が高橋尚子選手です。他のマラソンランナーは周りの期待に応えながら走り、プレッシャーを感じています。高橋選手は四二・一九五キロの治道の人たちに「ありがとう」と言いながら走るそう

## フォワード

です。おまけに三〇キロ付近で競り合っているライバルにすら「ありがとう」と言っているからこそ強い。相手が「どういたしまして」と言わなくても、そう心で言っているほうが心の元気が作り出せるわけです。

応援という心を大事にして、常勝しているアスリートこそゴルフのタイガー・ウッズにはかなりません。自分と同じ9アンダーのライバルが最終ホールで三メートルのパーディパーットを残しているとき、皆さんならどうしますか？ 与えるどころか、「外せ！」とマイナスパワーを送って願うかもしれませんね。タイガー・ウッズは自分のためにいつも応援の心をフォワードしています。

相手のパーットは入るか入らないかしかありません。マイナスに願っている、入ったときに結局落ち込み、がっかりするのは自分だということになります。初めから自分の落ち込みやがっかりといったセルフイメージを小さくする思考は持たないのです。外れたときも

応援の心があれば、不愉快な思いもなく、すがすがしく自分の心を維持できます。応援している人はいつもセルフイメージが大きいのです。応援する気持ちはいつでもどこでも持つことができるでしょう。自分のために応援するという思考を選択する生き方をしましょう。

### 日々の勝負に克つ

最後に、リスペクト（尊敬）の心をフォワードする生き方です。このリスペクトを生涯のモットーにしているアスリートこそNBAのマイケル・ジョーダンです。彼は、二〇〇三年四月の引退時のインタビューでもこの生き方を主張していました。バスケットボールで最も学んだこと、世界中の子どもたちに最も伝えたいこと、うまくいくために大事なこと、というテーマでの彼の答えはすべて、リスペクトの心を持って生きること。だったのです。リスペクトの姿勢を持って人に接すれば、自分の心のエネルギーが高まります。

例えば、試合で相手をリスペクトしていれば一生懸命にプレーできます。一生懸命にプレーして誰が一番得をしているのかといえば自分なのです。相手に対して愚痴ったり、文句を言ってみても、実は相手はなんの損もなく、こちらのセルフイメージだけが小さくなっていきます。損しているのは自分です。どんなときも、どんな人にも、リスペクト・マインドで対応する生き方こそ、自分に克つ方法といえるでしょう。

このコーナリーのテーマである「本番に克つ」ですが、ビジネスの場合は毎日が本番と考え、そこにセルフイメージやセルフコンセプトの悪い自分と、そうでない自分との選択の勝負を自分自身で行っている。そんな日々の勝負に、考え方で克つことが自分らしい人生を送ることにほかならないのだと私は思います。

連載の機会を与えてくださり、ありがとうございます。企業のためのメンタルトレーニングを中心にコンサルテーションする「カンパニー・チームドクター」に興味のある方はご連絡いただければ幸いです。

お問い合わせ先

(有)オフィス・ドクター辻

〒107-0062

東京都港区南青山1-23-14

グリーン南青山1F

TEL/03-5474-3755

FAX/03-5770-5955