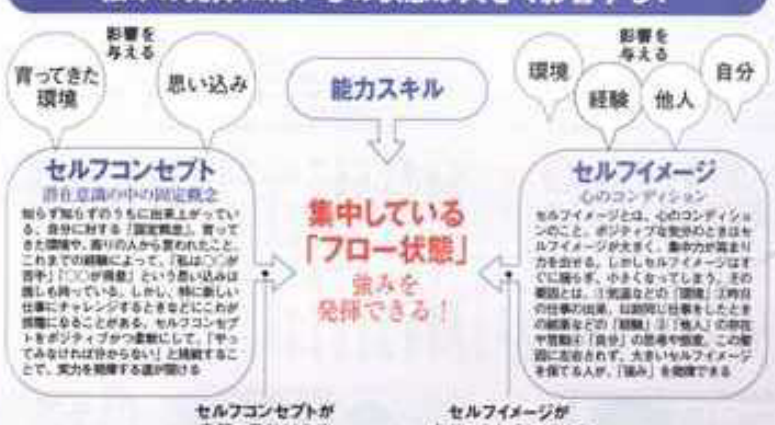
大事なプレゼン、転職活動…自信を持って行動できる！

強みを100%発揮するメンタルトレーニング！

強みを発揮して、仕事で成果を出すためには、能力やスキルだけでなく、「心」が大きくかかわっていた！心を強くして、実力を発揮するための方法を紹介します

強みの発揮には、心の状態が大きく影響する！



セルフイメージ＆セルフコンセプトをよくするキーワード

1 「今するべきこと」に集中する

「今、この瞬間」は、すぐ通り過ぎるために、過去と未来は忘れがちで、とはさこに思考を飛ばしがち。しかし、過去は「変えられない」し、未来は「分からない」。そのため、不安や後悔などのネガティブな感情が生まれ、セルフイメージを収縮させてしまう。逆に「今、全力を尽くそう」と考えることでセルフイメージは大きく保てる

2 結果より変化を見る

結果だけを見ていると、「まだだめだった」と、がっかりすることも多いのでは？　常に大きなセルフイメージを保つには、「過程」と自分の「変化」に注目してみよう。つまり、「成功」を目指すのではなく、「成功に強する自分になる」のを目指す。自分の変化に敏感になれば、やる気が出て夢中になれる。結果は後からついてくるのだ

3 「好き」を大切にする

好きなことや好きな人に囲まれているときは、楽しくてセルフイメージは大きくなる。無理でも「好き」の数をなるべく多く増やしていれば、「強み」を発揮しやすい。どんな仕事や人も、良いところも悪いところもあり、自分の見方を変えれば「嫌い」が「好き」になる。今の仕事や同僚・上司の「好きなところ」に注目する癖をつけよう

4 小さなチャレンジをする

セルフコンセプトを柔らかくするには、毎日1つずつ、自分の中の「小さな挑戦」をしてみよう。例えば、会議でいつも黙に座るとしたら、真ん中に座ってみる。ビルの守衛さんに挨拶する…など小さなことでいい。いつもと違うことをして新しい自分を発見すると、セルフコンセプトが柔軟になり、大きな挑戦ができるようになる

心がほっとするのは青系と黄系どっち？

や、落ち着ける環境を探したいときなのかも

実力を発揮する集中力は自分で作り出す！

「練習したのに、プレゼンに失敗した」「気をつけても、ミスをしてしまう」…頑張っているのに、仕事がうまくいかない！どうしたら、実力を発揮することができる？

「結果を出すためには、実は『能力』と同じくらい、『セルフイメージ』が大きくなければならない」と指摘するのは、メンタルトレーニングを専門とするスポーツドクターの北条一さん。

セルフイメージとは、心の状態を表す言葉だ。「気分がいい、好き、楽しい」などと、ポジティブな感覚のときは、セルフイメージが大きく、「やる気が出ない、うざい、苦痛」などと、ネガティブな感覚のときは、セルフイメージが小さいと考えるとわかりやすい。

「能力やスキルは鍛えれば鍛えるほどよくなりますよね。それに対してセルフイメージは周りの環境や自分自身の考えに影響を受けて揺らぎやすく、すぐに小さくなってしまう。せっかく鍛えた能力を出し切れない原因は、セルフイメージにあることが多いのです」

セルフイメージが小さくなってしまう要因の一つに、「未来や過去へ意識が飛ぶ癖」がある。「もっと準備しておけばよかった」「もっと失敗したら？」など、「後悔」や「不安」を感じると、その瞬間にセルフイメージは小さくなる。思い通りの結果が出ない、「セルフイメージをもとろう」と思うためには、「今この瞬間」に集中することが大切。

「今、全力を尽くすこと、後悔や不安から心に押し寄せたら、今するべきことをしよう」と唱えると効果的です！

もうひとつ、実力を発揮する上で重要なポイントが、「セルフコンセプト」。これは、自分に対する「固定概念」だ。「営業は向いていない」「私は天然の頭で話すと失敗する」など、自分を縛ってしまう。

「固定概念」だ。「営業は向いていない」「私は天然の頭で話すと失敗する」など、自分を縛ってしまう。

人間はその通りに行動してしまうという。「自分に対する概念はなるべくポジティブで柔軟にしておくと、可能性が広がります」

セルフイメージとセルフコンセプトが両方ともいい状態のとき、「フロー状態」という集中が生まれる。フロー状態の中で、人は最高のパフォーマンスを発揮できるのだ。

「今年の世界フィギュアスケート選手権でショートプログラムを演技したときの宇野昌磨選手は、プレッシャーや後悔とは無縁で、目の前の演技に集中して楽しんでいる。この状態をフロー状態でした。アスリートや芸術家だけとは限りません、誰でも心を強くすることで、フロー状態に近づくことができるのです」

強い心は言葉やアクション、考え方によって自分で作れる！

この人に聞きました

スポーツコンサルタント
北条 一さん
スエキ内科の代表。「ゼムメンタル」と呼ばれるメンタルトレーニングの作者。OL、一流アスリート、芸能家、企業のコンサルタント・ドクターを歴任。『仕事に活かす集中力のつくり方』（ぱる出版）など著書多数。www.ohmi-cross.com

メンタルトレーニングで読者の悩みを解決！

Q 英語力が足りなくて、チャンスを逃してしまう
（20歳・メーカー・企画）
海外出張に行けるチャンスが上司に打診されたが、すごく行きたかったが、英語に自信がないので断ってしまった…。もっと英語力があれば、新しい仕事に挑戦できるのに

A 「英語力がない」という思い込みから自由になろう

英語を話せるようになりたいなら、勉強すればいいですよね。でも、なかなか勉強が進まないとしたら、心の状態に原因がありそうです。「自分は英語が苦手」と、決めつけすぎているのでは？　その状態のセルフコンセプトに導かれてしまい、やる気が出ず、ますます勉強から遠のいてしまう。映画を字幕なしで観るなど、小さなチャレンジをして、自分の中の思い込みを崩していきましょう

Q 忍耐力がなくて、仕事を長く続けられなかった
（20歳・金融・営業事務）
以前は営業の仕事をしていて楽しかったが、残業が多いのに耐えかねて辞めた。今の仕事は給料が安いし、評価されなくて物足りない。あの時頑張っていれば…

A 結果より「変化」を見ると、長続きする

まず、過去の失敗にとらわれるのはストップ。「今、するべきこと」に意識を集中させましょう。仕事を長続きさせるコツは、評価や給料などの「結果」ではなく、今までできなかった仕事への挑戦や新たな工夫など、自分の「変化」に注目する癖をつけること。すると結果がすぐに出なくても一生懸命取り組めるようになり、それが結果を生み出すこともあります

Q 上司と合わなくて、実力が出せません
（20歳・メーカー・総務）
上司が苦手すぎて、何をしても怒られる。私は一生懸命やっているのに…、自分を全否定されたような気になって、やる気がなくなってくる

A 合わなくてもいい、「ありがとう」と言うことが自分のためになる

上司をいい人に変えることはできない。変えられるのは、「自分のものの見方」だけです。例えば、上司を「冷蔵人」だと思ってみては？　「冷蔵庫が通じなくて当たり前」と思えば気持ちも楽になるでしょう。そして、まずは「ありがとうございます」と言ってみましょう。ポジティブな言葉を口に出すと、自分のセルフイメージが大きくなって力を発揮しやすくなります

Q 会議で緊張して、意見を言えません
（20歳・総務）
会議中に意見を求められると、頭が真っ白になるだけで何も言えない！　大勢の前で話すことも多いが、前の晩は寝が強くなって眠れないこともあ…

A 緊張するのは未来に気を取られるから

まだ何も言っていないうちから、「無視されたらどうしよう」などと思っていませんか？　未来のことは考えず、言いたいことを発言するその瞬間に集中することを。まずは背筋を伸ばして深呼吸。笑顔を作って自信がありそうに聞こえる声を出すことに全神経を傾けましょう。セルフイメージが大きくなって、気が付くと「言える自分」に変化していることも感じるはず

今日からできる！心を強くするパワーワード＆アクション

「ありがとう」
「ありがとう」は最高のポジティブワード。人の脳が言葉で動かされるように、人の心は言葉で作られる。ポジティブな言葉をたくさん言うほど、自分の心の状態はよくなり、パフォーマンスが上がるのだ

「今」
ピンチに陥ったら、大事な決断を迫られたら、「今、今、今」「今に全力」「今するべきことは！」と、口に出して言ってみよう。「どうしよう」「しまった！」という不安や後悔を忘れて、最大限の力を発揮できる

「胸を張る」
たとえ自信がなくても、姿勢を良くして胸を張って歩いてみよう。自信をつけるのは難しそうでも、姿勢をよくすることは自分で実感できる。ポジティブな姿勢を繰り返し心がけると、いつの間にか自信をつけ！

「息を吐く」
緊張したりしてストレスが大きくなると、呼吸が浅くなる。呼吸を深くすることで、心を平静に保つことができる。呼吸を深くするには、お腹に手を当てて、へこませながら息を吐ききるのが効果的

「笑顔」
「楽しい・気持ちよ→笑顔になる」のではなく、「笑顔でから楽しくなる」。つらいときや動揺したときは、無理やりでもいいから口角をあげて、笑顔を作ってみよう。自然と楽しい気分になってカを発揮できる

Color Hint キャンドルは、自分との向き合い方を表しています。黄系を選んだあなたは、自分の知恵、知識を確認して、自分の価値を感じたいとき。青系を選んだあなたは、心の平穏