



平和な社会と

ライフスキル

スポーツドクター

辻秀一

自分の人生を豊かにするための心の力を応用スポーツ心理学で「ライフスキル」と呼んでいます。このライフスキルを磨くことで、「フロー状態」という揺らぐはずとらわれず元気にパフォーマンスを発揮できる心の状態がやつてきます。ライフスキルには、

目標を持ち、それを目指している

一生懸命にハードワークで生きている

ポジティブ・シンキングで感情が安定している

固定概念にとらわれず、自己正当化の箱に入っていない

いつもイメージを持って生きている

リスベクトや感謝や応援のマインドで人と接している

どんなことも楽しむ姿勢を持っている

などなどの要素があります。

こんな生き方をいつでもどこでも自分自身のために心掛けていけば、フロー状態は次第にやつてきます。一人ひとりが自分自身のためにライフスキルをもって、フロー状態で生きることができれば、そのような人たちによって出来上がった社会は、チームワークもあるでしょうし、昨今はやりのダイバーシティだって実現するはず。そして、それは日本やひいては世界をも平和に導いてくれるものと信じています。