

第2回 セルフィメージの大きさは感情が決める！

辻 秀一



EMINECROSSグループ 代表・(株) オフィスドクター 代表取締役、
日本体育協会公認スポーツドクター・日本医師会公認スポーツドクター・認定産業医、慶應義塾大学病
院内科、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、東海大学医学部病態診断研究員を経て平成 11 年より開業。
応用スポーツ心理学を基にした QOL 向上のためのメンタルトレーニング「辻メソッド」で個人力ワンセ
リングから講演会まで多数、「スラムダンク勝利学」集英社インターナショナル（2000 年）、「人のために
なる人ならぬ人」バジリコ（2002 年）など執筆多数。www.doctor-tsuji.com

セルフィメージは誰が変える？

セルフィメージという心のエネルギーの存在を少し感じ取っていただけただけでしょうか？ そして何よりも大事なことは、そのセルフィメージが自分のパフォーマンスや自分らしさや自分の元気を決定しているに等しい重要なもの、ということに認識する必要があります。なぜなら、重要だと認識していない人がこのセルフィメージを大きく安定するための心の力を自ら身に付けていくのは難しいからです。

さて、こんな大事なセルフィメージですが、やっかいなことにその特徴は様々です。つまり大きくなったり小さくなったりするわけです。朝起きて天気がよければ大きい。朝ごはんは誰もうと思っていた牛乳が美味い味が切れていれば小さくなる。友人からメールが来れば大きい。朝まで歩いていく途中で犬のうんこを踏んでしまい小さくなる。朝で久しぶりの友だちと出会うとまた大きくなる。ところが電車が遅れているうちは満員電車でセルフィメージが再び小さくなる。職場についてはもっとしてセルフィメージがやや大きくなる。職場で朝の会議で上司がつまらない話を長々としてセルフィメージは再び小さくなる。午前中はな

んとなく仕事をしてややセルフィメージは大きくなるもの。お昼のランチを楽しみにしていたらその店がつぶれていてまたまたセルフィメージは小さくなる。午後の仕事でクライアントの方にありがとうと言われセルフィメージがとても大きくなる。帰り際に同僚に嫌味を言われて一気に小さくなり帰宅。帰りにビールでも飲んでちょっと大きくなったもの。家に帰ってお風呂に入ろうと思ったら滑いていなくてセルフィメージは小さくなる。寝る前に好きな音楽を聴いてセルフィメージがちょっと大きくなって寝る。というように感じではないでしょうか？

このセルフィメージの大小のたびに実は自分のパフォーマンスも変わっているのです。犬のうんこを踏んで最悪となったセルフィメージの小さいときに最高の仕事はきつてできないでしょうし、最高の笑顔もないはずですね。あなたには、スポーツの世界ではこのようにセルフィメージを振るうことが役所にいとまがないくらいやっていますが、それでセルフィメージが小さくなることもパフォーマンスが落ちて負けや大きくなる。職場で朝の会議で上司がつまらない話を長々としてセルフィメージは再び小さくなる。午前中はな

感情をいくつ挙げられますか？

それではなぜこのようにセルフィメージが大きくなったり小さくなったりするのかといえば、人間には感情があるからですね。感情の種類でセルフィメージの大きさが決まるのです。プラスの感情があれば、セルフィメージは大きく、一方セルフィメージが小さいときにはマイナスな感情に落ちあふれているでしょう。そこでセルフィメージの存在と価値を重んじてセルフマネジメントするには感情について気づけるようにならないければなりません。ところが、大人になる頃から、感情や気分や気持ちといったことについて考えたり話したりすることが少なくなると、ほとんどの人が感情を把握できる力が落ちてきてしまいます。おまけに電子情報にあふれている昨今は、感情についてのつながりや話し合いがますますなくなりこの感性が人間として落ちてきているのです。メールでいくら絵文字を使っても感情は理解しにくいですから、自分の感情を理解し感じ取る力がますます大事です。そのことが人のセルフィメージをも感じ取れる人間力のある人になれるからです。

それでは、皆さんもぜひ考えてみて

ください。プラスの感情、気分、気持ちにはどんなものがありますか？ 代表は楽しい、うれしいですね。感情を考えると、うれしいですね。感情を考えると、うれしいですね。感情を考えると、うれしいですね。

をもたらしたときとか上司に褒められたときとかお客さんにありがとうと言われたときなど答える人がいます。これは違いますね。マイナスな感情も

考えてみてください。代表はうざいとか心配ですね。人と接する仕事の人やハイパフォーマンスで生きたくない人は30 個くらいは最低でも出せないとい

ホットギャラリーへの作品を大募集

本誌では、リハビリテーションの対象者からのイラストや俳句などの作品を募集しております。採用された作品は巻頭の「ホットギャラリー」にカラー掲載いたします。病院、デイケア、デイサービス、施設などで作成した成果を是非お寄せください。掲載にあたっては作者の作品への想いも考慮させていただきます。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

募集内容：水彩画、色鉛筆、切り絵、貼り絵などのイラストや俳句、短歌を募集いたします。作品はお一人様3点までお願いいたします。また、共同制作の作品もお待ちしております。

サイズ：イラストの場合はA3サイズ以内でお願いいたします。

応募資格：障害を有する方、デイケア、デイサービスなどを利用されている高齢者

応募方法：デイケア、デイサービス、院内、施設内などでリハビリテーションに関わっているセラピストの方々にご紹介いただきます。
応募作品とともに、①連絡先電話番号・住所、②作者氏名、③年齢、④プロフィール（障害名・病歴）、⑤作品への想い、⑥連絡代理人の氏名を添えて、編集部までお送りください。

締め切り：随時、募集しております。

選考基準：作品の完成度もありますが、制作者のバックグラウンドも考慮して総合的に判断させていただきます。

審査方法と採否について：本誌編集委員会にて審査を行います。採否につきましては決定次第、編集部よりご連絡いたします。なお、掲載された方には掲載料と報酬を差し上げます。

お問い合わせ先・送付先：〒113-0033 東京都文京区本郷6-17-9 本郷ビル
(株)三輪書店「地域リハビリテーション」編集部
TEL: 03-3816-7796 FAX: 03-3816-7796

