

## 第4回 自分ツールを使う

辻 秀一



エミネクロスグループ 代表・(有) オフィスドクター辻 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 年より現職。  
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”で個人カウ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ない人」バジリコ（2002 年）など著書多数。www.doctor-tsuji.com

### 4 大ツールで心を決める

自分の心の状態や機嫌を環境や経験、そして他人によって決定される人の特徴は Excuse、すなわち言い訳が多いのです。「〇〇だから」とか「だって〇〇なんだ」と、すぐに口にします。自分の機嫌は自分で取ると自分で決めていないんです。自分で決めることは自分でできるはずですね。決めるのはほかでもない自分だけだからです。

さて、自分の機嫌を自分で取るための自分ツールとは何でしょうか？ 自分の心の状態を決める自分の 4 大ツールがあります。それは思考、表情、態度、言葉です。この自分ツールが自分の心の状態を決めるのです。この四つのいいところは、いつでも誰でもが必ずこの四つを持っているということです。年齢や男女や性格や血液型や学歴や IQ によって、持っていたり持っていなかったりしません。どんな人にもこの四つがあることがまず重要です。所有の段階から個人差があるのでは困りますから。誰でも自分で決めれば自分の機嫌を自分で取れるチャンスがないといけません。そう差がないのです。

また、いつでもこの四つはあります。急いできたから家に思考を忘れたと

か、タクシーに表情を置いてきたとか、態度が見当たらないとか、言葉を違うバッグに入れっぱなしなどは聞いたことがありません。そうです、どんなときでもこの自分ツールを持っているのです。だから、すべての人に平等に与えられたこの四つのツールを使うことの意味を知ってほしいのです。自分の思考や表情や態度や言葉こそが自分の心に強く影響していることを知しましょう。自分ではコントロールできない環境や経験や他人によって自分の心の状態を決められるのか、それとも自分の心は自分の 4 大ツールで決めるのかをまず決めなくてはなりません。そこに断固たる決意が自分のために必要です。

### 自分のために自分で選ぶ

それではどのように使うのでしょうか？ ここにも選択があります。この四つの選択はポジティブかネガティブです。ポジティブとは自分の心の状態がよくなることにつながる自分ツールの選択をいいます。ポジティブ思考、ポジティブ表情、ポジティブ態度、そしてポジティブ言葉です。わたしたちは常にこの 4 大ツールをポジティブにもネガティブにも選択できる自由が

あるはずです。いつもこの選択を自分のために行い習慣化をしていくことが、セルフイメージを大きく生きる社会力のある人の生き方です。

スポーツ界を例に挙げると、プロゴルフの宮里藍選手は結果のいかんに関わらずポジティブな表情を笑顔として選択しています。大リーグの松井秀喜選手はどんなときもポジティブな態度です。自分の心をよりよくするために自分の態度をポジティブに心がけているのです。彼がポジティブな態度を取るのはいいことが起こったからではなく、いいことを起こすために自分の心の状態を常に自分の責任でポジティブな態度にしているのでしょう。それが自分のためだと知っているからです。そして、言葉を選ぶこと。イチロー選手もマスコミのインタビューにいつもゆっくり吟味しながら答えています。それはみんなにどう聞こえるかではなく、自分の心にどう自分でポジティブな言葉の肥料を与えるのかを考えているからです。このようなポジティブな選択は自分が決めて、繰り返して習慣化できれば誰にでもできることなのです。ぜひ自分のために決断と選択をしてもらいたいと思います。