

## 第6回 結果にとらわれずに元気に生きる

辻 秀一



エミネクロスグループ 代表・(有) オフィスドクター社 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

### 思考をシフトする

自分の機嫌を自分でとり元気に生きること、結局は人のためになる生き方になります。そのために、ポジティブを選択できる社会力が必要です。

今月ご紹介するポジティブ思考は、結果至上主義の世の中にあって結果を生み出すため、そしてセルフイメージを大きく生きるためにすべきさらなる思考法です。学校をはじめ、社会の中ではほとんどが結果によって評価され結果を大事にされているし、結果のことを考えなければならぬのが現状です。そう、どんな仕事でも結果は大事です。だからこそ、結果を考えると心は「揺らいで」しまって、パフォーマンスは低下します。結果はコントロールできないうえにどうしてもほしいものだからよけいに揺らぐのです。そこで、結果をつくり出しているものと考え、自分自身でつくり出せるものに思考をシフトするというポジティブ・シンキングです。

### 結果よりも変化!

まず、結果は変化の集大成です。オリンピックに出るといふ結果はオリンピックに出るのにふさわしい変化を成し遂げた人に向こうからやってくるご褒美です。それが結果と変化の関係で

す。揺らがないセルフイメージを大きく安定し元気で生きながら、結果を手に入れている人は間違いなく、このポジティブ思考をしています。すなわち、結果よりも変化!です。自分で言い聞かせることが大事でしょう。このポジティブ思考の持ち主はすでに引退しましたが、サッカーの中田英寿選手だったように思います。ハーフタイムで前半の結果に皆が揺らいでいるとき、1人だけ結果よりも前半で何を学んだのかとかどんな変化や発見があったのかを自分で考えそのことに思考を注力し、セルフイメージを大きく保っていたのです。

また結果は行動によって生み出されたものです。自分のできる行動に注力する思考が成功を生みます。イチロー選手は行動を準備と呼んでいつも準備に思考を持っていくようにしています。結果を生み出すために自分のできる準備は何なのかと…。もっといい準備はできないのか? 準備の質と量を自分でどうしたら改善できるのか? などなど、いつも考えているポジティブ思考は結果よりも準備です。

### 一生懸命こそ楽しい

そして、もう一つ別のポジティブ思考があります。結果は過程の産物です。

いい過程がいい結果をもたらすのです。いつも、苦しんで心のエネルギーが下がり、揺らいでいては決していい結果は来ないでしょう。中には苦しんでいればいつかいいことがあると妄想している人もいます。過程で大事にしなければならぬのは一生懸命にやることです。一生懸命にやることはいつでもどこでもまず自分さえいればできることだからです。一生懸命にやらなくていい結果など来るはずもありません。まずは一生懸命です。

さらに人間はこの一生懸命こそ楽しいということを感じる遺伝子を持っています。したがって、一生懸命できる人は揺らがない心のエネルギーを高めることができるのです。すなわち、セルフイメージの大きな状態です。結果よりも過程というポジティブ思考が何よりも大事なのです。元気に生きるために、結果を出すために、機嫌よく生きるためにも、この結果にまつわる3大ポジティブ思考を実践してほしいと思います。スポーツに限らず、毎日生き生き生きるためにはこのポジティブ思考を身につけることがとても大事になります。結果より変化、結果より準備、結果より過程!