

最終回 つながりと存在価値を感じさせる姿勢

辻 秀一



エミネクロスグループ(株) オブジェクト心理学 代表取締役
日本体育大学大学院スポーツ科学部、日本体育大学大学院スポーツ科学部、認定専攻区、健康増進大学院
内科、精神科、公認スポーツ科学者、日本体育大学大学院スポーツ科学部、健康増進大学院、認定専攻区、健康増進大学院
応用スポーツ心理学を専攻したO.N.以上のためのメンタルトレーニング「EMINECROSS」で個人からチーム
まで幅広く指導。スポーツ心理学、健康増進大学院、認定専攻区、健康増進大学院、認定専攻区、健康増進大学院
を専攻。50人以上のメンタルトレーニング指導経験。www.doctor-inui.com

つながりと存在価値

いよいよ最終目になってしまいました。橋らがオ・とらわれずの心の状態、フロア状態についておわかってもらえましたが、自分で自分の価値をとれる社会力について実践していらつしやるでしょうか？ まわりをフロア状態に導く生き方、コーチ力を身につけていただけたでしょうか？ 最終目はコーチ力の残りをご紹介したいと思います。人はつながりと存在価値を感じたいと思っています。それはどんな人でもです。田嶋がいつも一人で山に籠って生きている人とのつながりを拒絶していたとしても、年に数回は町に下りてきて、変わった服装でいつも一人で生きている人だということを知れることで、彼はつながりや存在価値を感じ生きているのです。大なり小なりありますが、どんな人もこの要求は本能として持っているのです。みんなと一緒にいながらも、みんなからつながりを遮断されて無視されたリシカトされて、心のエネルギーが落ちるような人はいいのでしょうか。一緒にいながら、お前じやなくても誰でもいいよとかお前達だっけ？ と言われたら心のエネルギーがやはり低くなってしまっているのではないのでしょうか？ 一方、入院中

にメールだけじゃなく、実際に見聞に来てくれたらつながりを感じやすいでしょうし、その人の名前はいつまでも覚えておきましょう。「最近頑張ってるね」とか「頑張ってるね」とか知人に言われたら存在価値を感じ元気になるよ。昨今はこのつながりと存在価値を一人のとりがどんな感じにいい世の中になっていきます。つながりや存在価値は心で感じるもの、五感で感じるもの、電子情報で伝達し、心や五感で感じるつながりや存在価値がますます薄れてしまっているのではないのでしょうか？ メールで絵文字を使ってニコニコ・スマイルが来ても、ほんとはつながりを感じません。顔面つたねとメールでも心から存在価値を感じないでしょう。メールでバカヤローって来たらどんな人も心のエネルギーが低くなるに違いありません。しかし、笑いながら肩組んで、バカヤローよくやっとなあ...と言ひ合えることではないでしょうか？ それは心や五感に働きかけているからにはかなりあります。そんな電子情報の時代だからこそ、つながりや存在価値を感じさせるようなコミュニケーション、テクノロジーできる姿勢を持つて生きたいものです。

相手の思い、行動する

テクノロジーの姿勢のある人にはいくつかの共通点があります。つながりや存在価値を相手に感じさせる人は相手を感じるという生き方があります。大事な人はもちろん、たぐさんの人を「思う」ということの大切さを知っているのです。時期には限りがあるのだから、たぐさんの人に実際に会うたり役に立つという事はいつでもできる人ではないでしょうか、いつでもどこでもどんな人でも思うことはできます。こんな目に見えないことですが、テクノロジーでできる人は挨拶がしつかりしています。挨拶は目下の人から目上の人に対するのではなく、相手につながりと存在価値を感じさせるために、常にコミュニケーションのある人が相手のためにする行為です。テクノロジーのコーチ力を身につけたければ、積極的に自らたぐさんの人に挨拶していきましょう。そして、テクノロジーの姿勢が身についている人は感謝の姿勢があります。感謝されることは、どんな人も嬉しいはずですが、ありがとうと言われれば、つながりと存在価値を感じるからです。「ありがとう」という言葉をたぐさん多

くの人に分け与えている人の生き方は、1年間にわたってスポーツ心理学の基本的な文章の中で紹介してきました。ご理解いただけましたか？ 知っていただくこと、できることや身について きます。

ホットギョラ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。採用された作品は本誌の「ホットギョラー」にカラー掲載いたします。病院、クリニック、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思いも考慮させていただきます。掲載からのたぐ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持ちしております。

応募資格: 年齢を有する方。イラスト、デザインなどを利用されている高齢者の方々にご紹介いたします。

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します。

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。



審査方法と選考について: 本誌編集委員会にて審査を行います。採選につきましては決定的な、編集委員より直接連絡いたします。なお、掲載された方には掲載号と薄紙を差し上げます。

お問い合わせ先・送付先: 〒113-0033 東京都文京区本郷6-17-9 本誌編集部
(株)三輪書店「海蔵リハビリテーション」編集部
TEL: 03-5816-7798 FAX: 03-5816-7758