



スポーツドクター・エミネクロス代表

辻 秀一



本番に克つ人は、常日ごろから心をフローな状態に保ち生きている人です。フローな状態とは、セルフイメージが大きく安定し、セルフコンセプトが柔軟で質がよい状態です。揺らがない心の状態と囚われない心の状態です。このフロー状態を四年に一度の本番で創り出したのが荒川静香選手です。金メダルにふさわしい演技を、この心の状態で発揮しました。また、普段からこの心の状態を心がけているのが、大リーグの松井秀喜選手やイチロー選手だと思います。フローな心の状態を常に創り出すことが自分のためだということ

も知っていますし、日常にこそフロー状態を創り出す心の力、ライフスキルを養うヒントがあり、心の練習の場だと分かっているからです。セルフイメージが大きく安定し揺らがない心の状態を、機嫌のよい状態ともいいます。自分の機嫌こそパフォーマンスに直結する大事な要素です。ところが、なかなか自分の機嫌なのに自分で取れない。「あいつの態度にむかついて、昨日は夜も眠れなかった！」と言いますが、あいつはぐっすり寝ているのです。機嫌が悪く、眠れずに損をしているのは世界中で自分だけですね。「あのやろ

<http://www.eminecross.com>
(ドクター辻のホームページ)

自分で取る 自分の機嫌は

う！むかつく！」と言ってあいつが夜眠れなくなるシステムならまだいいですが、現実はずう。そう、自分の機嫌は自分のためにあり、自分の機嫌は自分で取るのです。自分の機嫌、セルフイメージに影響するものは環境、経験(結果)、他人です。ほとんどの人は、自分でコントロールできないこれらのものに機嫌が左右されています。天気がどうの、この日はうまくいってない、誰かにこう言われたなどなど。これらのせいにして、言い訳する。

一方、人間力、ライフスキルのある人は、自分のセルフイメージは自分で決めるという決意があります。自分の機嫌を環境、経験(結果)、他人に任せているほうが楽でしょう。でもつまらない。自分のパフォーマンスに直結する自分の心を自分で決めていないのだから。自分の機嫌を自分で取るのは大変です。しかし楽しい。自分のパフォーマンスを自分で決めるのですから。どちらを選ぶのかというのがまず人間力の入り口です。メンタルトレーニングあるいは、辻メソッドは、自分で決めること

いう決意のある方々に、その方法をトレーニングしていくのです。

思考・言葉・表情・態度が心を創る

自分のセルフイメージを自分で決めるために、私たちに与えられているものが四つあります。思考、言葉、表情、態度です。これら四つが自分の機嫌に強く影響しています。この四つを自分のためにどう選択するのかが人間力の鍵なのです。選択には大きく分けて二つしかありません。ポジティブかネガティブです。自分の心のために、ポジティブ・シンキングするの？ ポジティブ・ワードを使用するの？ 思考が心を創り、言葉が心を創り、表情や態度が心を創り出すのです。それが分かっている選手たちは、常に思考を選び、言葉を選び、表情や態度も自分で創ります。自分の心のために、いつも自分のセルフイメージを自分の責任において自分で大きく保っている優秀なアスリートたちがいます。いつも穏やかで自分の心を大事にしている

のが、松井秀喜、宮里藍、佐藤琢磨選手たち。いつもクールにして自分の心を保っているのが、中田英寿、荒川静香、イチローですね。彼らは自分のために努力しているのです。ポジティブ思考については次回詳しく述べますが、まずは言葉を大事にすることです。「口に入れる食物で体ができるように、耳に入れる言葉で心ができる」という言葉があります。何も考えずに食物を口に入れて、何も考えずに体調が悪くなったり、腐ったものを食べれば急にお腹を壊します。これと同じように、何も考えずに言葉を口に、耳に入れていると、心は悪くなり、腐った言葉を耳に入れば急にお腹を壊します。だから自分のために責任を持って、よい言葉を発する。これが人間力、ライフスキルのある人の生き方の大原則といっているでしょう。イチロー選手がインタビューでゆっくり言葉を選んでるのは、みんなにどう聞こえるかではなく、自分の心に何をを入れるかを考えているからですね。言葉を選んでほしいと思います。ご自身のために……。