

# 本番に克つ力

3



スポーツドクター・エミネクロス代表  
辻 秀一



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

## 選択しよう!

## 自分の思考を

私たちの思考はいたって自由です。だからこそ、どんな思考を選択するかが難しく、その選択によって自分の心の状態、パフォーマンスのレベルが決まり、結果的に周りの人と差が生じてきます。選択には、ポジティブかネガティブしかありません。しかし、ポジティブ思考の選択は一般的に難しい。そこで、今回は、思考の選択肢の一つとして、ポジティブ・シンキングをご紹介します。

どんな状況、環境の中でも、フロロ状態としてセルフイメージを大きく保つことが大切で、向こうからやってくるどんな状況に対しても自分のために思考の選択をするのです。私たちは何かをしながら思考しています。この思考はどこに飛ばすのも自由であり、過去や未来へ思考を飛ばすのは簡単です。多くの場合、何かをしながら、すぐに過去のことを考えてしまいます。例えば、ゴルフのティーショットの場合、前ホールのミス挽回しなくてはとか、何でイージーパットを外したのかなど、思考を過去に持っていくがちです。すると今のセルフイメージが縮小し、瞬間のパフォーマンスは低下、ティーショットを左に曲げてしまうのです。思考が今から過去にずれる

と、セルフイメージは小さくなり、フロロは阻害されるのです。

一方、未来に思考をさせても、今のセルフイメージは小さくなるという法則があります。今、パットを打つにもかかわらず、入れないとスコアが落ちるとか、入ったら初めてのパーだ、などの思考は未来に向けてられたものです。すると、不安、あきらめ、油断などのマイナス感情を惹起し、今のフロロ状態が阻害されてセルフイメージは縮小します。

第一のポジティブ・シンキングのポイントは、「今に生きる」。今を大切にすること。今すべきことをする。今に全力です。

つまり、過去、現在、未来の中から今を選択する力ともいえます。今というのはその瞬間しかありません。から、選択するのが難しいのです。今だと思っていたことが、気づけば過去になっていくのですから、常に今を選択するポジティブ・シンキングが大切になります。イチロー選手の場合、「今年も二百本安打を打てますか」と聞かれたら、必ずこう答えます。「今やれることをやるだけです」

から」と。これは、みずから未来を選択しない努力をしていることの証です。今を選択するポジティブ・シンキングを自分のスキルにするには、今という言葉を繰り返す言い聞かせることです。未来や過去への思考を、今に戻すきっかけを言葉で作出し、何度も何度も繰り返すうちに、自分のスキルになってくるのです。

### 楽あれば結果あり

第二のポイントは、「結果より過程」です。

ビジネス界はもちろん、結果至上主義の世の中に生きると、結果に影響され、結果を考へることによってフロロが阻害されます。結果は、大事です。大事だからこそ揺らぐのです。それは自分でコントロールできないことが多いからでもあります。

そこでコントロールできるものには思考を向ける、それがポジティブ・シンキングです。過程を重んじる思考パターンを身につけるのです。そうするだけで、集中した生き方がで

きるようになります。過程を大事にするには、一生懸命やることを大事にできる思考が必要であり、まず一生懸命にすることの価値を重んじる思考が集中をもたらすのです。

実は一生懸命にやることそのものを人は楽しいと感じる遺伝子を持っている。楽しいという感情はセルフイメージを大きくし、フロロ状態に必須です。楽しい感情のとき人は間違いなく集中しているのですから。何か楽しいことないかなあ……の発想ではなく、今すぐ一生懸命にやること、これが楽しいはずなのです。苦あれば楽ありの発想ではなく、今という過程を楽しまなければいいことは来ないのです。結果だけを楽しみにして、それまでが苦しいのでは、結局は結果も来ないということ。苦しいという状態はセルフイメージが小さくフロロ状態とは程遠いのですから。過程を楽しめる人はいいつも集中していることができます。

あなたの中でひと時も休むことなく働いている自分自身の思考をポジティブにすることは、あなたの、あなた自身のための努力なのです。