

フロー・メソッド
SUPER
メンタル
LESSON
~ON the フェアウェイ~

心をいつもフローな状態にしてスコアアップ! という
スーパーメンタルレッスン
スポーツドクター社の画期的なメソッドを紹介していきます。

い

いつも心をフェアウェイにキープ(心のフロー状態)するには、セルフイメージを大きく安定させなければなりません。なぜなら、揺らがないとは、セルフイメージが大きく、安定していることに他ならないからです。宮里藍選手は、間違いなくセルフイメージが大きく、安定しています。心の存在と価値を知ることがフェアウェイ・キープするための重要なカギになるのですが、それはこの連載を読み進めていくうちに気づいていただけると信じ、そのためにも、まずはセルフイメージを大きくし、かつ安定させていくためのテクニクを紹介しますので、ぜひ実践してください。

今回は、セルフイメージの大きさを決定している感情を自己把握しようというのがテーマです。そのためテクニクとして、セルフイメージが大きなきに存在す

る「プラス感情」や、セルフイメージが小さいときに存在する「マイナス感情」を、たくさん知っていることが必須となります。あなたは「プラス感情」を何個言えますか? 「マイナス感情」は何個言えますか?

プラスの感情、つまりプラスの気分や気持ちをも、まず50個列挙してください。マイ

ナスも同様です。感情というのに、事柄や意思を書いてしまう人がたくさんいますが、そうではなく、プラスの代表は「楽しい」とか「わくわくする」「気分などです。マイナスなら、「がっかり」とか「不安」などですね。

50個列挙することにより、セルフイメージが大きい状況や小さくなっている状況をイメージして、そのときに存在している気分や感情を考える練習になります。

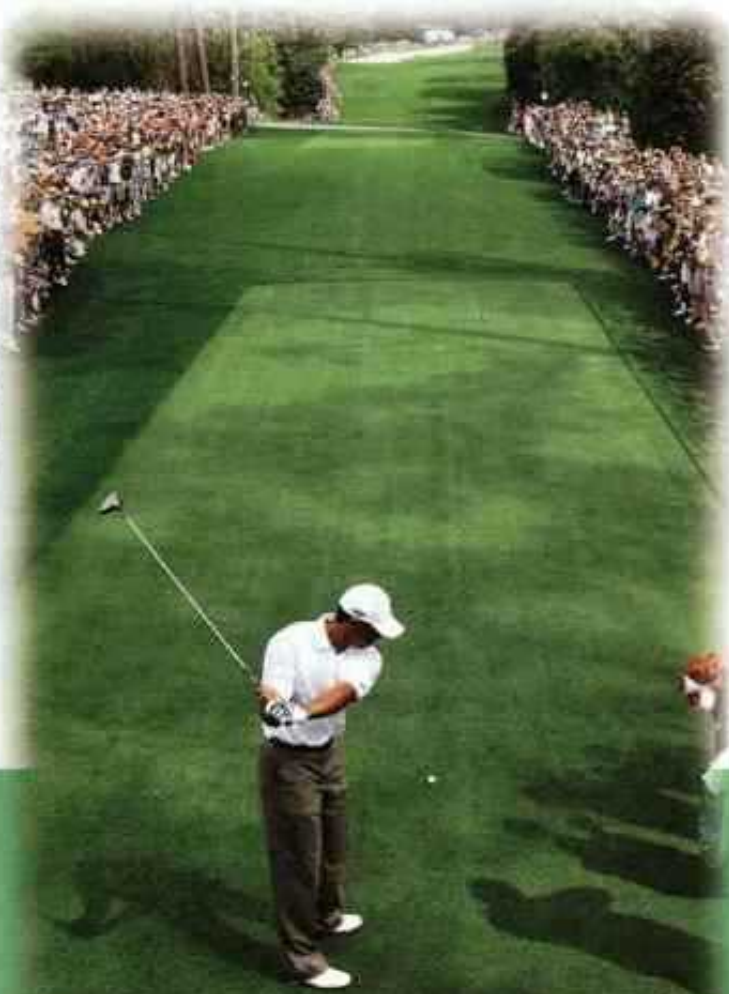
皆さんにとって、この練習はとても苦手でしょう! なぜなら、普段の会社では感情よりも事柄ばかりを考えて会話しているからです。

プラスの感情なのに、「ボーナスをもらったとき」や「パーティーを取ったとき」と答える人があまりに多いのは、このような社会環境のためなのです。まずは50個挙げらるまで毎日考え続けてください。思いついたら、ノートに書き出しましょう。このノートが今後はメンタルを強くしていく上での財産

になります。

さ

て、感情リストが出来上がりましたら、その後やっていくことは自分のセルフイメージを見つめるために、常時、現在の自分の感情について気づく練習をします。リストの中のどの感情を今持っているのか。ラウンド中だけではなく、日頃も振り返りな



新連載

「楽しい」、「わくわく」というプラス感情と、「がっかり」、「不安」というマイナス感情を50個ずつ書き出すと、心が鍛えられる。

★心療科
辻 秀一



1961年5月23日、東京生まれ。北海道大学医学部中。エミオクリニック。スポーツドクター。はメソッドというメンタル・トレーニングを、スポーツ界はもとより音楽やビジネスの世界にも広く展開し活躍中。著書に『スラムダンク心理学』『真の大人心理学』がある。

http://www.doctor-tsuji.com