

スポーツドクター 辻秀一つじひでおの

「ごきげんは

# 人生の宝物



-6-



お母さんやお父さん、学校の先生に、「文句やぐち」は言わないで、「ごきげんは」「言いわけするんじゃないよ」とか、「ません」とか言われたことはありますか？

お母さんやお父さん、学校の先生に、「文句やぐち」は言わないで、「ごきげんは」「言いわけするんじゃないよ」とか、「ません」とか言われたことはありますか？

ふきげんの原因を相手やできごとのせいにして不平不満を言うことです。自分の考えを述べる意見とはちがいますから、文句は口にしてない方がいいのです。

## 自分で自分の心を整える

みなさんがマスターしようとしている「ごきげんな心」の状態は得られません。文句を言っているうちは、外でできごとや人に左右されがちです。だから、ごきげんな心を消されてしまうのです。文句やぐちを言っても、ごきげんという宝物は手元に残りません。



イラスト・はせがわゆうじ

### 今回のトレーニング

●ごきげんになる言葉や表情って何？  
文句やぐちや言いわけを言っている自分に気づきましょう。その時、自分の心はどうですか？ とげとげしいとか、後ろめたいとか。反対に、どんな言葉や表情や態度の時に「ごきげんな心」でいますか？ 「ありがとう」と言われた時とか、声を出してわらった時とか、ノートに書き出してみましょ。書くことであなたの心の中が見えてきますよ。

※第2、4、5水曜日に掲載します

つじ・しゅういち スポーツドクター。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学内科研修の後、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。アスリートや企業の「ごきげん」メンタルトレーニングを専門とする。