久瑠あさ美の
奇跡のビジョン

その時の Vol.06 “気持ち”ひとつで未来が動く

くる・あさみ

トップアスリートや経営者、ビジネスパーソン向けに、個人メンタルトレーニングを行う傍ら、リーダー研修や講演会など、活動は多岐にわたる

身近な場面にも転がっている「魔物との遭遇」

トップアスリートたちが、オリンピックの舞台や、高校野球の決勝戦で見る「魔物」について、先月、お話しました。今回は、魔物を見る例を、私たち一般人に置き換えて、お話します。

身近な例をひとつ挙げてみます。街を歩いていて、素敵な女性とすれ違ったとしましょう。「声をかけてみたい」という衝動に駆られたとしても、それを行動に移す人は少ないはずです。とはいえ、その女性に声をかけることができたら、その時点で、あなたは自分の限界を、ひとつ越えたといえます。「変な人だと思われ、無視されるかもしれない」といった不安要素を抱えながらも、その先の世界に、飛び込んでいるからです。

常識のある大人なら、きっと知らない女性に声をかけることはないけれど、何もしないことの最大のリスクは「停滞」。結果、何が起こるか。見えない先を見にいこうとする意識が大切です。

私たちは、なにか行動を起こそうとする時、「恥をかくかもしれない」、「非難されるかもしれない」など、時として「行動を起こした後、どうすべきか」ということより、「行動を起こしたことにより、他人にどう見られるか」を意識して生きてしまいがちです。

他人の目を気にしないで、これまでとったことのない行動をする。つまり、自意識を捨てて行動することは、なかなかできません。けれど、そのままでは、いつまでたっても自分の人生を変えることはできないのです。

「どう見られるか」より自分は今、どうすべきか

現状を打破したいと思うのであれば、常に自分を超える勇気を持つこと

これはビジネスの場においても、当てはまります。あなたが、初めて重要なプロジェクトリーダーを任されたとします。そのときにどのように感じるか。「とてもじゃないけど無理だ。断ろう」では壁を超えることはできません。「やったことはないけど、挑戦してみる」と思えれば、新たな一歩を踏み出したといえます。さらに後者は、そこでひとつの限界を越えたとしても、そこに留まることはありません。さらにその次の限界に挑戦し続けることで、今いる自分を飛び越えていく。その瞬間に「魔物」が現れるのです。つまり、魔物は限界に挑戦していることの証でもあるのです。

限界に挑戦し続ける、すなわち、魔物と対峙しつづけられれば、あなたは階段を駆け上るように成長を重ねていくのです。

人生は、試練の連続？

ひとつの階段を越えたら、また目の前に階段が。アスリートだけでなく、誰にでも、その人なりの試練はある。そこから逃げずに立ち向かうことが大事だ

ゴルファーに例えると……

今より断然高いスコアを意識してゴルフ力を上げる

「今日は100を切る」「今季は70台を！」。レベルによって目標となるスコアは変わりますが、その日の調子がどうであれ、強くスコアを意識してみる、ということも大事。「今日はこれくらいでいいや」と諦めてしまうことは簡単ですが、ショットの調子に関係なく、今より断然高いレベルで、スコアを意識してみる。

そうすることで、たとえミスをしたとしても、リカバリー能力が身に付き、以前とは段違いのコースマネジメント能力を修得できます。これを繰り返すことこそが、重要なのです。

未来が動く 今月のひとこと

「とにかくやってみる」と思う気持ちこそが一歩踏み出すきっかけとなる

写真／千川修　イラスト／須山奈津樹　ヘアメイク／越智めぐみ（volonte/ALFALAN）　撮影協力／神山離宮