

ご機嫌を決めるのは自分!

辻 秀一

自分の心は誰が決めるのでしょうか? みなさんは自分の心の状態を、環境や出来事や他人といった外界によって決められていますか?

でも外界は自分で思った通りにはいかないのが常です。そんな外界に自分の心を任せていると、知らず知らずのうちにストレスを溜めて不機嫌になっていくのです。そして、気づけば文句や言い訳、愚痴三昧になっています。そのうち自分だけが不幸せだと思い込み、口癖のように『なんかいいことないかなあ』とサンタに頼り、『あの人はいいわねえ』と他人と比較して、不機嫌と不幸せマックスを自ら導いていくのです。

そんな自分の人生でいいのでしょうか?

実は自分の機嫌は自分で取ることができません。そのため**の能力をライフスキル**といいます。

例えば、変えられない過去にとらわれたり、わからない未来に不安や心配になって揺らぎ不機嫌になっているとき、ライフスキルはそんな自分に気づき、今に生きること考えるのです。そうすることで心の状態に小さなご機嫌を自ら導くことができるでしょう。いつもなら不機嫌の理由ばかりを考えているとき、そのことに気づいて、ご機嫌の価値を自ら考えるようにするのです。すると不思議とご機嫌な風が心に吹くようになり

ます。それがライフスキルというご機嫌脳の使い方です。

みなさん、機嫌が悪いより機嫌がいいとどうなるでしょうか? 考えてみませんか? そこに価値があれば、ご機嫌は皆さんの中に残るのです。機嫌がいいと、やさしくなる、アイデアがでる、話しやすくなる、よく眠れる、ご飯がおいしくなる、楽しくなる、などたくさんあるでしょう。いつもご機嫌の価値を考えるようにしましょう。

ライフスキルはみなさんの心を守ってくれます。人生のクオリティーアップの向上にはライフスキルが必須なのです。

辻 秀一

スポーツドクター
株式会社エミネクロス代表

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業、慶應義塾大学で内科研修を積む。その後、人の病気を治すことよりも、「本当に生きるとは」を考え、人が自分らしく心豊かに生きること＝クオリティーオブライフ(QOL)のサポートを志す。QOLサポートのヒントがスポーツにあると閃き、豊大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。

99年、QOL向上のための活動実践の場として、株式会社エミネクロスを設立。スポーツ心理学を日常生活に応用した応用スポーツ心理学をベースに、個人や組織のパフォーマンスを、最適・最大化する心の状態「Flow」を生み出すための独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開。現在、「辻メソッド」はスポーツ界だけではなく、ビジネス界、教育界、音楽界に幅広く活用されており、日本結婚教育協会認定の結婚教育相談員資格取得講座でも取り入れられている。また、スポーツドクターという健康の専門家として、健康経営という考え方を取り入れた新しい企業の経営の在り方を、産業医や健康コンサルタント、CHOとして取り組み、フローカンパニー創りに大きな成果を上げている。

