



スポーツドクター辻秀一の

# 「ごきげんは

# 人生の宝物



-1-

みなさん、こんにちは。スポーツドクターの辻秀一です。

みなさんは「スポーツドクター」と聞くと、何をする人だと思えますか？そ

のまま訳すと「スポーツの医者さん」ですね。スポーツ選手のけがなどを治療する人という感じでしょうか。例えば、整形外科のお

ドクターだから、だれかを診察すると言つと「治す」と思つかもありません。でも、私のテーマは治すことではなくて、より質の高い

せを感じているとか、そういうことだからです。みなさんはそうやって生きていくとありませんか？

私はすべての人がそのようにならるように応援するのが仕事のお医者さんです。それをスポーツという素材から支えて、ごきげんな人や家族や学校や社会に

## 自分らしく生きること応援

医者さん。スポーツをする人を手術したり、治療したりします。

でも、私は全くちがいます。スポーツ選手を対象にしているお医者さんではなくて、スポーツ「で」診察するドクターなんです。

人生を応援するということがなんです。

「質」ってわかりますか？英語では「クオリティー」と言います。難しそうですが、でも、実は簡単。それは、自分らしいとか、きげんよく生きているとか、幸

なるよう、お手伝いしているのです。

この連載を通して、小学生のみなさんにもその話をしていきます。みなさんにスポーツをやってくださいと言つのはなく、スポーツから生まれた、私の専門

分野の心理学や医学のお話です。私の願いは、日本中のみなさんがごきげんな人生を送れるようになることです。お楽しみに！

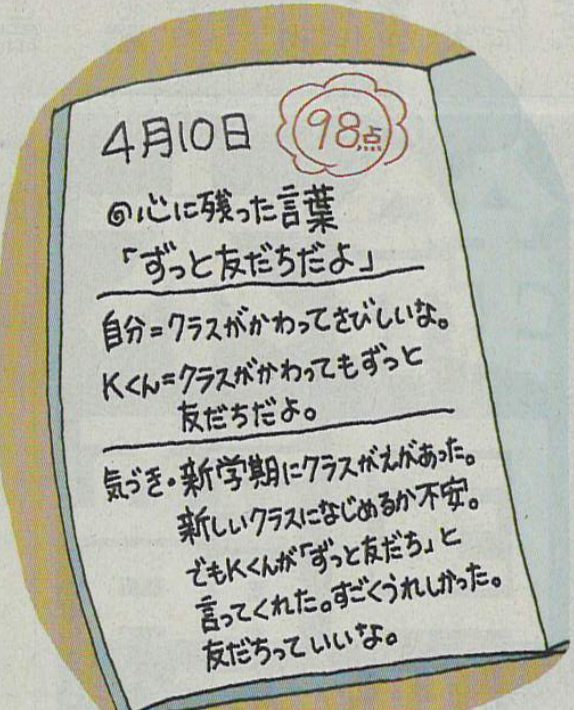


つじ・しゅういち スポーツドクター。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学内科研修の後、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。アスリートや企業の「ごきげん」メンタルトレーニングを専門とする。

※第2、4、5水曜日に掲載します

### 今週のトレーニング

●「質」について考えよう  
時間にも、行動にも、「質」があるんだよ。毎日の生活をふり返って、その質を考えてみよう。  
ノートを1冊用意して、そこに「心に残った友だちとの会話」を一つ書き出してみよう。そして、自分や友だちの「気持ち」を考えながら、その会話がどのぐらいごきげんだったか、100点満点で「ごきげん度数」をつけてみよう。続けているうちに、友だちとの関係の質が高まってくるよ。



イラスト・はせがわゆうじ