

スポーツドクター辻秀一の

「ごきげん」は

人生の宝物



— 3 —

「ごきげん」とは、心の状態の一つです。心の状態って何でしょう？ 目に見えないし、手でさわられるわけではないけれど、私たちが人間には確かに「心」が存在しています。

「心の状態」というのは、



楽しいとか、イライラするとか、むかつくとか、わくわくするとか、そういう状態のことです。人間は、このような心の状態の中で、

と、いろいろなごきげんの感じ方があるでしょう。ここで気づくことは「何をやるにしても、きげんがいい方が自分らしくてい

い」ということです。それは男の子でも女の子でも、子どもでも大人でもみな同じです。きげんが悪いと何事もうまくいきにくくなってしまうのです。

ごきげんだと、うまくいく

勉強したり、スポーツをしたり、ご飯を食べたりして生きているのです。では、「ごきげん」ってどんな感じかな？ ハッピーな感じ？ おだやかな感じ？ 元気な感じ？ ゆらゆらしていない感じかな。き

く生活していますか？ 学校やおうちで、勉強や遊びで、ピアノのおけいこやスポーツをしていて、きげんが悪くなることはありませんか？ きげんよくやりた

いけれど、なぜかイライラしたり、がっかりしたり、むかついたり、落ちこんだり、不安になったりしてしまいますね。それは人間だから当然なことです。でも、きげんの悪いまま生きているのはちょっと残念。私が専門にしているスポーツでは、きげんが悪いとチームもまとまらないし、よい結果も出せません。だから、心の状態を「きげん」にすることが必要なのです。

ふきげんになる理由はたくさんありますが、前向きな人を観察すると、ごきげんな心の状態を大事にしています。ごきげんでいるように意識しているのです。みなさんもごきげんな心の状態について考えてみてください。ごきげんでいることは人生の宝物ですから。

今週のトレーニング

●ごきげんな時ってどんな時？
自分がどんな時にきげんがいいのか考えてみよう。「お母さんにほめられた時」とか、「難しい問題が解けた時」とか。そして、きげんがいいと、どんなことが起きるのかもいっしょに考えてみよう。「人に優しくなる」とか、「集中できて宿題がはかどる」とか。それを1回目に作った「ごきげんノート」に書き出してみよう。いくつ書き出せるかな。



イラスト・はせがわゆうじ

※第2、4、5水曜日に掲載します