

スポーツドクター 辻秀一

「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？

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。

決めた人は、ふしぎなことに文句やぐちを言いわけが減ってきます。

4月からごきげんな心作りのトレーニングをしてきました。自分の言葉や表情や態度を大切にしていこう



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よう。書くことであなたの心の中が見えてきますよ。

変わってきます。

心をごきげんに整えていくようにしていきます。

文句やぐちや言いわけは、心の弱い部分から発せられます。いけないとわかっていても言ってしまうのです。はきだす方が楽なからですね。

ここで大事なことは「自分のきげんは自分でとる」と決めること。そのように

や態度を大切にしていこう

この道具の使い次第で、きげんは良くなったり、悪くなったり、

自分で自分の心を整える

※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。