

専門家からのアドバイス

毎日を 機嫌よく楽しもう

心がタフな人に近づくには、どうしたらいいでしょうか。
一流のアスリートも指導する辻さんがすすめるメソッドとは。



辻 秀一 (スポーツドクター)

1961年、東京生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学病院内科で研修。慶應義塾大学スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。企業の産業医やチームドクター、健康コンサルタントとして活躍する一方、有名アスリートやアーティストのメントレ指導をする。著書に、『さよなら、ストレス』（文藝春秋）など多数。

「タフ」であることと「しなやか」であることとは、私の考えでは、少し異なります。自分の心を自分で整える力を持っている人がタフで、整え方の一つにしなやかな方法があります。ほかには、気合いを入れたり我慢をしたりして心を整える人もいるでしょうが、それはしなやかな方法とは別のもので、心をしなやかに整えられる人は「揺らがず」「とらわれず」といった自然体の精神を持っています。そうした人は、毎日を機嫌よく過ごすこともできるようになります。

ポジティブ思考は自然体ではない

私たちの脳は誰しも、外界にとらわれて、揺らぐようにできています。外界とは「環境」「出来事」「他人」といったもので、それらに脳が接合していて、常に対応するという宿命を帯びています。

しかし環境、出来事、他人は、自分でコントロールすることができません。となると、この三つにさいなまれることになります。それを多くの人は、気合いや根性、我慢などで乗り越えようとしています。そして、そうした人を「タフな人」などと呼んだりしています。でも、それは「しなやか」ではありません。無理をされていて、自然体ではないのです。

たとえば、朝、雨が降っていると、嫌だな、と思う人が多いと思います。駅に着くまでに濡れるなどか、満員電車の中はジメジメしているだろうなどか、考えるだけで憂鬱になりそうです。

それを「雨も大事だよ。雨だつていいじゃないか」と雨をポジティブに考えようとする人がいます。一見、よさそうな対処法ですが、これは雨という外界に脳がとらわれている状態です。

あるいは「雨なんか気にしない」と、気を

過去にも未来にもとらわれない

「^{れいちょうりゅうせい}霊長類最強女子」の異名を持つレスリング選手の吉田沙保里さんに、元プロテニスプレイヤーの松岡修造さんと一緒にインタビューをしたことがあります。

世界選手権での決勝戦、吉田さんは残り三秒からポイントを奪って、優勝したことがありました。

「相手にポイントを取られていて、残り三秒。焦りませんでしたか」

そう尋ねる修造さんに、吉田さんは「焦りはしましたが、やるべきことを明確にして、いい表情で、今に生きて一生懸命、楽しんでやれば結果はついてくるんです」と答えました。

残り三秒だろうが何だろうが、今に生きて一生懸命を楽しむというのです。吉田さん、さすがだな、と思いましたね。



今に生きて
一生懸命を
楽しむ



そらそうと考える人もいるでしょう。でもこれも、雨にとらわれている。「気にしない」と意識して、結局、気にしているのです。

では、どう考えたらよいかというと、**雨にはそもそも意味は付いてないと気づくことです。今、降っているのは「嫌な雨」ではなく、単に雨であることに気づくのです。**ただ、空から水が落ちてきている。単なる雨に「嫌な雨」と意味づけしているのは自分だと気がつく。そうするだけで、外界に対する意味づけを解放することができます。

吉田さんのこの考えは、私がすすめているライフスキルの発想と一致しています。脳には、外界に反応して、意味づけを行なう機能と、内側の自分の心を整える機能とがあります。前者を「^{にんち}認知の脳」、後者を「ライフスキルの脳」と、私は呼んでいます。

雨を「嫌なもの」と意味づけしているのは認知の脳で、吉田さんのように自分の心を整える脳はライフスキルの脳です。

現代人、あるいは文明人は認知の脳だけを使う傾向があります。認知の脳も大切なのですが、それだけを使っていると、環境や出来事、他人に振り回されて、疲れたり、不安になったり、不機嫌になったりしてしまいます。

一方、ライフスキルの脳も**上手に**使っている人は、**いつもご機嫌で、楽しく、人生を謳歌しています。**

吉田さんは「イチローさんのことを尊敬している」とも言っていました。メジャーリー

ガーのイチロー選手は、メディアに過去の成績や将来の展望を問われても、「今、すべきことをするだけです」とよく答えます。外界にも過去にも未来にもとらわれず、今に生きる
と意識する。これは吉田さんとイチローさんに共通する姿勢です。

「ご機嫌ワード」を持つとう

心を整えることは、自分の脳だけでできます。「今に生きよう」「一生懸命を楽しもう」「機嫌よくやろう」などと、頭の中で思っています。呪文じゅもんのように、そう考えて唱えるのです。それだけで十分です。そうすると、思考のエネルギーエネルギーが生み出され、心が整ってきます。ただし、一朝一夕にはできません。そうした思考がいつでもできるように、日頃ひごろから練習することが大切です。

たとえば、朝、目が覚めたときに「今日一日、

一生懸命楽しもう」などと毎日考える。すぐにはできないけれど、難しくはないでしょう。その気があれば、誰にでもできます。子どものころ、「九九」を覚えたように、この思考が「脳につく」ように身につくのです。

自分の「ご機嫌ワード」を持つこともおすすめてです。ご機嫌ワードは自分の気持ちがよくなる言葉です。「ラッキー」や「やったね」でもいいし、愛犬や好きな食べ物の名前でもいい。

私には「バスケットボール」「スラムダンク」「お好み焼き」「夏」「ハワイ」「ありがとう」など、百個くらいのご機嫌ワードがあります。ふとしたときにご機嫌ワードを思い浮かべるだけでも、文字どおり、ご機嫌になっていきます。

自分の心は自分で整えられる。それができる人がしなやかだし、心がけて練習すれば、誰でもタフになれるのです。