

スポーツドクター辻秀一

「ごきげんは

人生の宝物



-8-

自分の心を「ごきげん」に保つための武器の一つは、「言葉」でしたね。「ごきげん」であるためには、耳に入れる言葉を大事にすることが必要だと前回は学びました。

一方、言葉だけでなく、



顔の表情も強力な武器になります。「表情で自分の気分は変わる」ということが心理学的にわかっているからです。口をへの字にしたまま勉強すると、意識的に口角を上げて勉強したのでは、勉強の効率が変わるという研究もあるようです。口角を上げるといのは、口の両はじを上げて笑顔を意識的に作るということです。

笑顔は人生をより良くする

では、どんな表情が自分の気分を良くするのでしょう。肩間にしわを寄せているよりも、笑顔でいる方が「ごきげん」はいいですね。でも、試験で0点を取っても笑いまじょうとか、試合に負けたのに笑い合いまじょうとか言っているのではありません。失敗はくやしきことですが、反省しなければいけません。

しかし、時間は流れて前に進んでいきます。次の新しい時間を「ごきげん」良くむかえて、するべきことをするために、笑顔を自ら作って気持ちを切りかえる必要があるのです。

2016年のリオ・オリンピックで、4連覇をのぎましたレスリングの吉田沙保里選手は泣いていました。しかし、翌日には明るく笑っていました。考えなしにそうしていたのではありません。私には、吉田選手が十分に反省した上で、次によつてくる新しい日を「ごきげん」良くするために気持ち



イラスト・はせがわゆうじ

今回のトレーニング

●笑顔の力を考えよう

笑顔の時、どんな気持ちになっているのか考えてみましょう。笑顔でやった方がうまくいったことを思い出してみましょう。「笑顔で話した方がみんなに思いが伝わった」とか、「笑顔で片づけた方が早くすんだ」とか。いつものように「ごきげんノート」に書き出してね。

トレーニングを進める中で、自分が変化したことや質問があったら編集部へおたよりをください。

を切りかえて、日本選手団の主将としての責任を果たす姿に見えました。

笑顔は、自分のためにあります。自分の「ごきげん」が良ければ、勉強も、毎日の生活も、友だち関係もうまくいくでしょう。自分でできる自分のための笑顔には、人生をより良くしてくれる魔法の力があるのです。笑

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