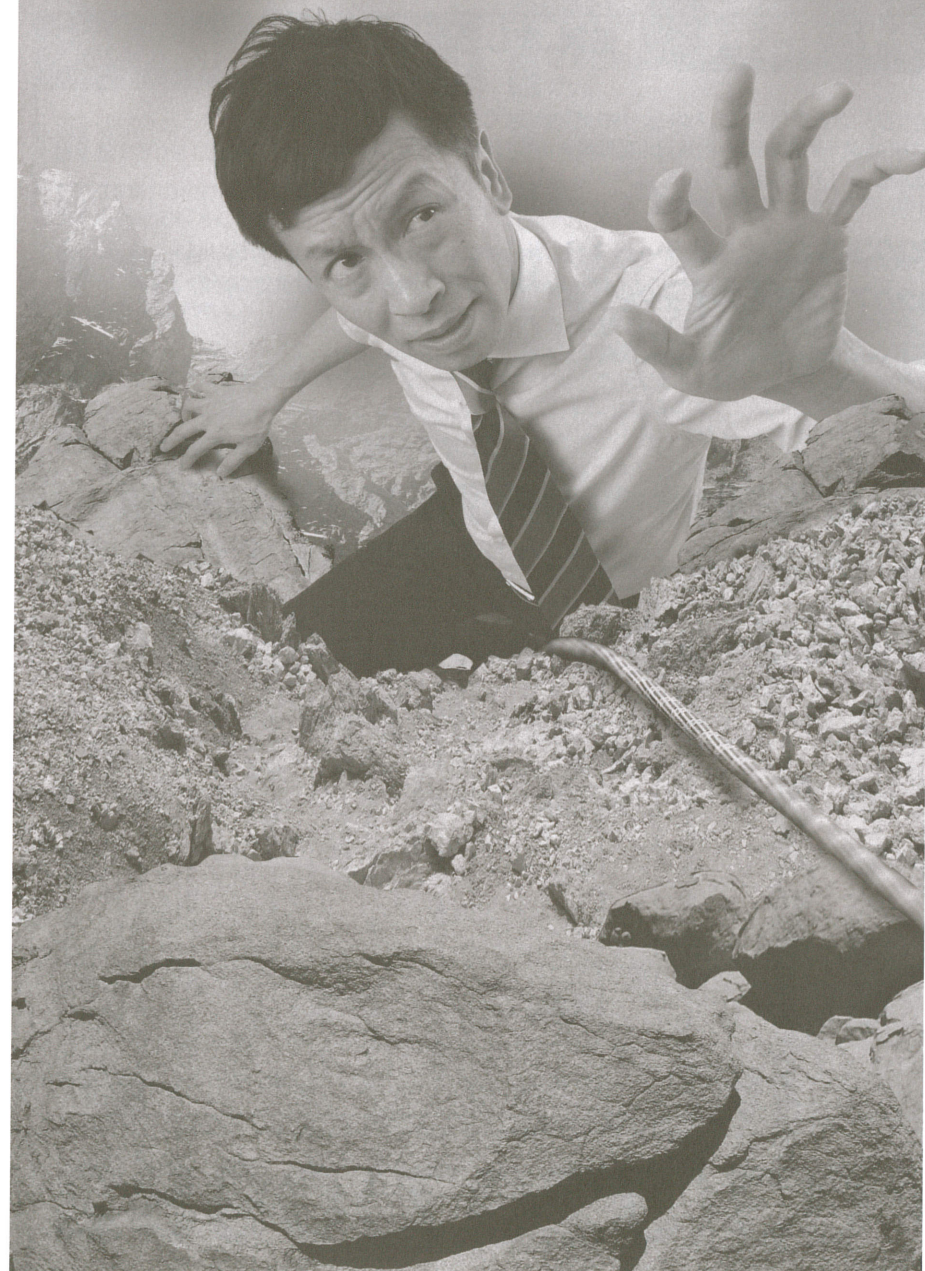


苦しい場面でもメゲない心はこうして身につける！

打たれ強いタフな自分の作り方

プロスポーツ選手、8000人以上のビジネスマンがその効果を実感！

「なんで自分ばかりこんな目に…」
イヤなことが頭から離れないと、
それに引きずられてミスをしたり、
ヤツ当たりしたり。
いいことは何ひとつない。
そんな時でも、一瞬で心を切り替える方法が！
数多くのスポーツ選手、ビジネスマンの
打たれ強さを培った実践的手法とは？



なぜあなたは傷つきやすいのか？

「もつと数字出せ！」
「何だよ、この報社書！やり直し！」

よくある職場の一場面。
「上司に少し強く言われただけで出社拒否。そのくせプライベートでは友達と楽しく遊んでいる。そんな新型ウツが増えています。また、そこまでいかずとも上司に何か言われただけで、途端に萎縮する打たれ弱い人は最近多いですね」

そう語るのには、数多くのスポーツ選手のメンタル指導をしているスポーツドクターの辻秀一先生。

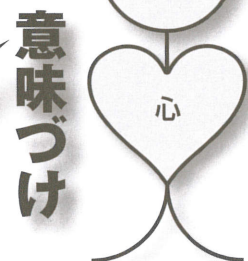
一方で、上司に叱責されても「何クソ！」と燃える、打たれ強い人もいます。この差は一体どこにあるのでしょうか？

「いい雨」「悪い雨」はそもそも存在しないことに気づこう！

「人の脳は外界の出来事を認知し、それに対して次の行動を決めるようにできています。その際、厄介なのが、意味づけ」という思考。外界の出来事に対し「メンドクサイ」「憂うつ」「嫌い」などと意味づけをするんです。この意味づけによって心が影響を受け、適切な行動がとれなく

「脳」と「心」の仕組みを知っておこう！

人の脳は外界の出来事を認知して、それに対してどう行動するかを決めるようにできている



脳が出来事を認知する時、出来事に対して「意味づけ」をするという特徴がある。過去の記憶や経験から、「出来事」と「その意味」をくっつけて考えてしまうのだ

この意味づけが厄介！

意味づけが厄介なのは、ネガティブな意味づけになりがち。過去の雨の日の会議でイヤな経験があると、会議と聞いただけで憂うつになる

会議が終わるまでずっと憂うつ

しかし！

会議に憂うつと意味づけしたのは自分 憂うつな会議など存在しない

本来「憂うつな会議」というものは存在せず、あるのはただの「会議」。「憂うつ」という感情的な「意味づけ」したのは自分。自分が会議という事柄を認知する際、過去のイヤな経験から「憂うつ」と意味をくっつけただけ。つまり、打たれ弱い人は、自分の意味づけによって自分でストレスを生み出しているのだ



自分にとって会議は憂うつでも、他人にとっては憂うつでないかもしれない

なるのが打たれ弱い人なんです（辻先生・以下同）
これを説明したのが左の図。たとえば雨が降ってきた場合「雨だから傘をさす」といった具合に、私たちはつねに外界の状況を認知し、しかるべき行動をとります。
「認知とはもともと、『山でクマに遭遇したら、すぐ逃げる』と判断するような原始的な脳の機能で、生命を守るために必

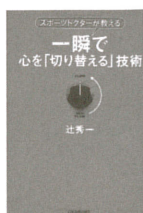
滴が降ってくる現象です。にもかかわらず、私たちはつい『イヤ』と、勝手に『雨』イヤ」と意味をつけているのです。かつて子どもの頃に、雨の日にクルマに泥をはねかけられて洋服が汚れたとか、すべてで転んでケガをしたとか、過去の記憶や経験からそう意味づけをするクセがしみついてしまっているのです。そして、雨をうつつとおしく感じていて、行動の質が影

響され、仕事がかどらずミスを犯したり、やる気がなくなったり。これが人間関係、仕事



スポーツドクター 辻秀一先生

1961年生まれ。慶應義塾大病院内科、同スポーツ医学研究センターを経て独立。アスリートから企業までメンタル・トレーニングによるパフォーマンス向上を専門に手がける。「自分を『ごきげん』にする方法」等ベストセラー多数



「一瞬で心を『切り替える』技術」(日本実業出版社)

てネガティブな意味づけをしがち。では、プラスの意味づけをすればいいのでしょうか？
「いえ、そうでもないんです。いったいなぜ？ その理由を次ページで明かしましょう！」