

ココロのフィットネス

「ノー・エクスキューズ」な思考で 気持ちを切り替えよう

嫌な出来事が起こったとき、
上手に気持ちの切り替えがで
きますか？ 気持ちをプラス
に保ち、自分の持っている力
を發揮して生きていくために
は、気持ちを切り替えるスキ
ルが欠かせません。そのため
には「ノー・エクスキューズ」
な考え方が必要です。ノー！

エクスキューズとは直訳する
と、言い訳しないこと。私た
ちは、マイナス思考に傾くと
「あいつがいるから」「体調が
悪いから」など言い訳をして
自分の気持ちを納得させよう
とします。これでは、あいつ
(誰か)がいる限り、体調が悪
い限り、自分の心はマイナス

のまま。気持ちの切り替えが
できません。環境・経験・他
人など自分では変えられない
要因にとらわれず、どんな状
況になっても、真の意味で自
分の心は自分で決めるとい
う「ノー・エクスキューズ」を
実践することができれば、常に
最高のパフォーマンスができ

るのです。

プロゴルファーのタイガー
ウッズ選手は、10秒毎に気持
ちを切り替える習慣をつけて
いるそうです。心のリセット
術を心得、常にノー・エクス
キューズなのです。

マイナスの気持ちが湧いて
きたときは、「今」に集中し
てみましょう。マイナスの気
持ちを引きずったままスポー
ツをしてもパフォーマンスは
高まりません。フィットネス
を楽しく続けていくためにも
ノー・エクスキューズするた
めに「今を思い切り楽しもう」
と、意識的に気持ちを切り替
えることが大切です。



北海道大学医学部卒業後、慶應病院内
科医勤務を経て、スポーツ心理学とス
ポーツ医学をベースに「辻メンソッド」
を構築。講演、カウンセリング、メン
タルトレーニング、執筆、テレビ出演
など幅広く活躍。「スラムダンク勝利
学」(集英社インターナショナル)は
30万部突破！
新刊に「新根性論」(毎日コミュニケーションズ)
<http://www.doctor-tsujii.com>

監修
スポーツドクター
辻 秀一さん

