



積極的な人生を切り開く ポジティブシンキング ①

※350号から3回にわたって「ポジティブシンキング」をご紹介します。



立花 龍司 氏

コンディショニングコーチ。筑波大学大学院修士課程修了。近鉄バファローズのコンディショニングコーチとして、初めてプロ野球チームと契約。またニューヨークメッツでは日本人初のメジャーリーグコーチにもなった。理論的なトレーニング方法が高く評価され、大阪堺(はんかい)病院でコンディショニングの指導を開始。現在はスポーツクラブ「タチリュウコンディショニングジム」をプロデュースするなど、コンディショニングの指導や普及活動を行っている。著書は『一流の指導力 日米プロ野球で実践した「潜在力」の引き出し方』(ソフバンククリエイティブ)など。

タチリュウコンディショニングジム <http://www.tachiryugym.com>

成功を呼び込むポジティブシンキング

● ポジティブシンキングとは何か

スポーツでも、ビジネスでも、自分を良い方向に変化させるためには、まず心が大切です。「○○になりたい」「○○を達成したい」と心で強く思うことで、自分のやるべき行動が明確になり、主体的にアクションを起こす力が自然と湧き上がってきます。こうした積極的なものの考え方のことをポジティブシンキングといいます。ポジティブシンキングを身につけることは、自分の目標に到達するための、とても大きな要素のひとつといえます。

私は長年、プロ野球選手のコンディショニングコーチを務めてきましたが、一流選手ほど、こうしたポジティブシンキングがしっかりと身につけていて、なりたい自分が明確にあり、その目標に向けて努力し達成していることがわかります。

● ネガティブシンキングの罠

野球の七不思議のひとつに、交代した選手のところにボールが飛んでくる確率が高い、という現象があります。控えの選手が突然交代して守備につくと、「オレのところにボールが飛んでくるなよ」と考えたりします。ところがそうした選手のところには不思議とボールが飛んでいくものなのです。これは科学的に証明されているわけではありませんが、多くの野球選手が体験的に感じていることです。皆さんも「こうなってほしくない」と思っていることが、現実起こってしまう、といった経験があるのではないのでしょうか。

そして、選手の「オレのところに球が飛んできてほしくない」と思う心理の裏には、「代わったばかりでエラーをしたくない」というネガティブな思考が潜んでいます。頭と体というのはつながっているので、「エラーをしたくない」と思うと体が緊張して無駄な力が入り、本来のプレーができなくなります。その結果、エラーを招く確率が高くなるのです。

ポジティブシンキングの対極にあるのが、ネガティブシンキング。ネガティブな発想が自分の頭の中に生じてしまう人は、ポジティブシンキングが苦手で、物事をマイナスに考える傾向にあります。すると恐れていたことが起きやすく、さらにそうした状況でミスをしてしまうという悪循環に陥りやすい傾向にあります。



◀身振り手振りで力強く語る立花氏

● 象のことを考えるな



人間には「なりたくない症候群」というのがあります。ちょっと実験をしてみましょう

「これから1分間は、絶対に象のことを考えないでください。準備はできましたか?それでは目をつぶって。よ〜いスタート!」

どうでしたか。多くの方は、象のことを考えてしまったのではないのでしょうか。これは交代したばかりの選手が「エラーをしたくないと思ったら、エラーをする」と同じ現象です。「象のことを考えるな」といったネガティブな指示を出されると、象のことを考えてはだめだというイメージが強く脳裏に焼き付いて、頭から離れなくなってしまい逆の行動をしてしまう心理的なメカニズムです。「○○したくない」というネガティブな思考は、その思いとは反対に自分の心や体を縛ってしまうので、積極的な行動にブレーキをかけやすくなってしまいます。

● ネガティブをポジティブに解釈する

しかし人は誰しも、物事をネガティブに考えてしまうことがあります。それは危険を回避するリスクマネジメント的な発想としては、決して悪いことではありません。そうしたネガティブな思考が芽生えたときには、それに気づくことが重要です。そして一度立ち止まってどうすればよいかを考えてみましょう。そうすれば違う発想が湧いてきて、ポジティブな行動に転換できるようになります。

特に緊張していると、頭が柔軟に物事を考えにくくなるので、そんなときには一度体全体をめいっばい力ませて、それから脱力してリラックスするとよいでしょう。呼吸も自然を心がけます。

野球の例ばかりになりますが、試合の相手ピッチャーは高めのボールに威力があって、味方の打者が次々に三振をしている場面を想定してみてください。そんな状況で自分に打順が回ってきたとき「高めを打ってはいけない」と考えるのではなく、一度立ち止まって「低めのボールを狙おう」と考えてみましょう。そうすると高めのボールに手を出すことがなくなり、ヒットを打つ確率が高まるのではないのでしょうか。先ほどの象で言えば、「大好きなキリンのことを考えよう」と思えば、象のことは頭から消えてしまいます。

このように「○○はダメ」ではなく「○○しよう」という発想を持つことがポジティブシンキングで一番重要なことです。

常にポジティブを意識して、ネガティブを克服することが自分自身を積極的な行動に導くためのコツなのです。ポジティブシンキングは、その場の行動を変えて、前向きな意識を持つことであるとも言えるでしょう。

★次回、351号では、ポジティブシンキングの効果についてご紹介します。

HUMAN HUMAN プラスはウェブサイトへ

eふぁみり もあわせてご覧ください!

<http://jp.fujitsu.com/family/honbu/family/>



立花氏お薦めの映画を観て、ポジティブシンキングの素晴らしさを実感してみませんか?