

*FirstGlobal* メッセージ

# siesta

2015.10月号 vol.149

発行元：〒540-0012

大阪府中央区谷町1-6-4

天満橋八千代ビル10階

(株)ファーストグローバルコンサルティング

代表取締役

戦略人事コンサルタント 品川典久

TEL 06-6910-3007 FAX 06-6910-3008

Email [shinagawa@1gc.jp](mailto:shinagawa@1gc.jp)

URL <http://www.1gc.jp>

## 今月のトピック

### メンタル・マネージメント

今回は書籍のご紹介です。「メンタル・マネージメント～勝つことの秘訣～」(ラニーバッシュ著)といひまして、著者はモントリオール五輪(1976年)のライフル射撃の金メダリストですが、その前のミュンヘン大会で銀メダルに終わったことが、とにかく悔しくて悔しくて、次の行動に出たそうです。

「チャンピオンになりたいければ、すでにチャンピオンになっている人から学べばいい」と全米の様々な競技の世界チャンピオンにインタビューしました。なんととっても広いですから、直接会って話を聞かばかりでなく、電話したり、手紙を出したりしたとのこと。質問はただひとつ、「あなたは、どうやってオリンピックチャンピオンになったのですか?」そして、1年がかりで「共通する勝つための10個の秘訣」を見出し、独自のメンタルマネージメント理論をまとめました。これは現在「モデリング」という理論として、コーチや心理学の専門家も活用していますが、その時代に誰に教わるでもなく実践していたのには敬服します。そしてモントリオール大会で優勝することができたそうです。今からほぼ40年前の話です。「『セルフイメージ』と実行行動は常に一致する」、チャンピオンたちは「勝つことが最も自分らしい」ことだと思っていたそうです。勝ちたいという「意識」、とことん練習をやって構築された「下意識(無意識)」だけでは勝てないとのこと。そこに「勝てるというセルフイメージ」、この3つのバランスが必要とのことでした。「セルフイメージ」の動きで人は自分らしく振る舞います。自分の「セルフイメージ」に合うことは何でも簡単にできます。逆にセルフイメージに反するような行為をする時には、人は心地悪く感じ、自分のやっていることがつらくなります。また、他人が自分のセルフイメージに合わない行動を取ると、勝手に「常識」というフィルターをかけて、不快感や嫌悪感を感じます。場合によったらそれで苦しみます。セルフイメージを変えれば楽になるんですが、そこで「私にはできない」と勝手に思い込んでしまうんですね。こんな方、身近にいませんか?



私の高校時代の映像をご覧いただいた方々、ありがとうございました。あまりに違い過ぎて認識できなかったようですが(笑)。

とにかく今年の甲子園はおもしろかった。清宮君はこれから楽しみです、オコエくんはこれからどのプロ球団に行くのか。