

全3回月刊連載シリーズ！ 松山周平氏特別寄稿(3月号)

2012年03月14日



メンタルトレーニング・サポートCOCORO
代表 松山周平(メンタルトレーナー)

中高生の皆様、ご卒業おめでとう御座います。それぞれに3年間を振り返ると、たくさんの「思い出」があると思います。思い出の中にも「良き思い出」と「悪き思い出」があるのではないのでしょうか！？嬉しく楽しいことから辛く苦しいこと、成功したことから失敗したこと。当時のことを思えば一喜一憂すると思いますが、これらの思い出こそ皆様にとって、これからの人生にとって「最高の経験」です。

人間は...「経験(体験)なしに学び成長すること」はできません。例えば、人の話しを聞いても自分が実際に行動しなければ解らないように(感じない・気付かない)、3年間の良き悪き思い出は、あなたの知恵になっています。体を動かさず、行動する、何かに取り組むには「力」(エネルギー)が必要ですね。このエネルギーを生み出しているのは、私たちの「感情」です。感情は喜怒哀楽と言われるように様々な顔を持っており、プラスに働く感情とマイナスに働く感情があります。面白くないと思えば、目の前のことを投げ出したいくなりませんか？このように感情はエネルギーや行動、そして結果や評価に大きく影響を及ぼします。では、感情をコントロールするにはどうしたらいいのでしょうか？

この答えこそ、皆様が思い出(経験)から学んだ「知恵」です。先程の面白くないことを例に上げるなら、面白くない感情から目の前のことを放棄した結果...何らかの形で自分自身に戻ってくることを経験します。この経験から「面白くないと思ったことが、自分にマイナスな結果をもたらした」と学び、次回から面白くないと思わないことを知恵として獲得します。獲得した知恵には、人間関係・勉強・生活態度・社会性・教養・道徳・性格などがあります。それぞれのフィールドで知恵が働き、上手く感情をコントロールできるようになります。感情を制御できるようになれば、行動や取り組み、関わりが安定しますよ。

もし、思い出がないと言われる人がいるのであれば、又、難しいと感じた人がいるのであれば、「見られている」ことを意識して下さい。私は現在の中高生と触れる中で感じることは「人の目を気にしない」人たちが増えたこと。時と場合に適した言動があるはずですが、「？」と思う言動を平気で行う人がいます。この人たちを観察すると自分勝手か理性より感情優位となっているケースが多く、感情に自分が(本人が)振り回されています。幼少期に教えられていないことや異文化の浸透による価値観の変化が原因と思いますが、良い現状とは言えません。社会人になれば苦労するだろうと真剣に思います。見られている意識は、自分の感情を行動や表情、言葉から変えることができます。又、人(他人)の立場で自分を見ることも効果的だと思います。

中高生にとって1月より3月が具体的に「次のステージ」が決まっているので、明確な状態で今年1年を考えていると思います。どんな1年にしたいか、今までの経験を活かし、できる限り「最高の1年」をイメージして下さい。イメージすることは勝手だし無料ですから(笑)