

E ラーニング★自分をじぶんの味方にする講座

はじめに。

人は誰でも、自分は価値ある者だと思いたいものです。
毎日、それを求めている生き物です。
だから、そう思えないと元気がなくなります。
時にはカラダやココロのバランスを失いおかしくなったりします。
自分が立てた目標の達成ができたらうれしいし、周囲の目を気にして、失敗を避けてよ
うとして挑戦を嫌がります。
ひとはそれぞれ自分の人生ですから素敵なので、どちらを選択してもいいのです。

でも、この「自分をじぶんの味方にする講座」を手に行っていることは、いまより輝き
たいと考えているはずですよ。
程度の強弱はともかく、自分を変えたいと思っているはずではないでしょうか。
そういうあなたは、それだけで素敵なのではないでしょうか。
あなたの課題は何ですか？
恋？仕事？お金？健康？子育て？コンプレックス？
大丈夫、あなたが解決したくて取り組むなら解決できます。

あなたも知っているように、自己実現を妨げる問題行動は、ネガティブな想像によっ
て引き起こされます。

その背景には、ライフスキルの不足があります。
特に自己肯定スキルの不足による影響は甚大です。
ライフスキルとは、生きるための技術。
いってみれば人生をドライブする運転免許書のようなものです。
あなたはライフスキルの学習をしましたか？
していませんよね。
車の免許書はとったのに、人生の免許書はとっていない。
とてもおかしな話ですが、私たちのそんなシステムの世界に暮らしているのです。
実はライフスキルは、成人するプロセスで、家庭、学校、友人関係などを通して学ぶよ
うになっています。
でも具体的に講座があったわけではないし、秩序のある学び方をしていません。
だから学習した記憶がない。

ライフスキルにはいくつかの種類がありますが、コアになっているのは、自己肯定ス
キルです。
自己肯定スキルとは、「自分はこれでいいんだ」と思えるスキルです。
自己実現を妨げる問題行動は、ネガティブな想像によって引き起こされると先述しまし

E ラーニング★自分をじぶんの味方にする講座

だが、自己肯定スキルが弱いと、「自分なんかにはできない」と思ってしまふのです。恋をしたら、「私なんか相手にされるはずがない」と思い込んでしまい、仕事をしたら「私にできそうにない」と想像してしまい、お金のことになると通帳を見るのもいやになり、ダイエットも続きそうにないを考える。実はあなたらしさの個性を、コンプレックスと思い込んでいます。

次に、自己肯定スキルを含むライフスキルが専門的なスキルと共に育まれていく好ましい事例を紹介します。

「ぼくの夢は一流のプロ野球選手になることです。

そのためには、中学、高校で全国大会へ出て、活躍しなければなりません。

活躍できるようになるには練習が必要です。ぼくは、その練習にはじしんがあります。

ぼくは3歳のときから練習を始めています。

3歳～7歳までは半年くらいやっていたんですが、3年生の時から今までは365日中、

360日ははげしい練習をやっています。

だから一週間中、友達と遊べる時間は、5時～6時間の間です。

そんなに、練習をやっているんだから、必ずプロ野球選手になれると思います」

これは、あなたも、よくご存知の現在大リーグ活躍しているイチロー選手が、小学校6年のときに書いた作文です。

この作文に「自分はきっとやれる」といった自己肯定スキルがしっかりと育まれているプロセスを明確に観ることができます。

練習漬けの毎日ですが、練習をすることによって、「友達と遊ぶ時間もないほど、こんなに練習をやっているんだから、プロ野球選手になる以外にないだろう。

これだけやっているのだからそれしかないだろう」という実感を手に入れています。

選択の余地がないほど、自分と自分の時間を野球に投資しているのだから、その結果を引き受けていくしかない。という選択。

それは選択肢を失うほどに、追い込まれた者のつらさでもあるのですが、それが自信になっています。

この時、イチロー選手は、この現象に対して、ネガティブにもポジティブにも判断できる立場にあり、判断の選択もイチロー選手にあります。野球のスキルが上達していることもあり、ポジティブな判断に傾き、「必ずプロ野球選手になれると思います」と結論づけています。

この状態を自分の選択で継続したことで、野球のスキルと、自己肯定スキルをはじめとするライフスキルが身につけることが雪だるま式にどんどんふくれあがっていったのでしょう。

E ラーニング★自分をじぶんの味方にする講座

「そりゃ、僕だって、勉強や野球の練習は嫌いですよ。だれだってそうじゃないですか。つらいし、大抵はつまらないことの繰り返し。でも、僕は子どもの頃から、日標を持って努力するのが好きなんです。だってその努力が結果として出るのうれしいじゃないですか」(イチロー：談)

最近の言葉です。さらに重い言葉があります。

イチローだから、こんなことが出来たんだと思うかも知れません。

そう考えるのは、あなたの自由ですが、もしそうなら、どういう理由があって、そんなに自分の価値を値引きするのですか？

イチローだからできた理由は、カレの方があなたより失敗した数が多いからです。あなたの方が失敗の数が少ない。失敗しないからできないだけなのです。

でも、それには理由があるはずですよ。

過去に痛い経験した人は、痛みを忘れられないから、過敏に反応して痛みの先取りをしまい、まだ怪我していないうちから怪我したときの痛みを想像して事態を避けようとする。

だからあなたのペースで取り組めばいい。

ゆっくり一歩一歩進んで行けばいい。

「ここまでヒットを重ねるには、それよりはるかに多い数の凡打を重ねなくてははいけません。やっぱり思うことは2000という表に出る数字じゃなくて、それ以上にはるかに多い数の悔しさを味わってきたことのほうが僕にとっては重い気がします」

(イチロー：談)□

このイチロー選手の談話は、どうでしょうか？

彼は失敗に関心があるようですが、そうではありません。

彼の言いたいのは、悔しい思いをするたびに、どうすれば打てるのかを考え工夫したことを言いたいのであって、ネガティブな発言ではなく、常にポジティブだったと言いたいわけですよ。

つまり、「打てなかったときに、落ち込む人は多いけれど、ぼくはそうじゃない。打てなかったときほど、やってやると闘志がわき、考え、工夫して、練習をした」ということです。

それを裏付ける言葉があります。

「やれることはすべてやりましたし、どんなときも手を抜いたことは一度もなかった。やろうとしていた自分、準備をした自分がいたことは誇りに思います」(イチロー：談)

イチローは特別な人でなく、みんなと同じです。

E ラーニング★自分をじぶんの味方にする講座

その事実を本人が一番知っている。

だからこそ、みんなと同じだけど、みんながしていないこと、つまりイヤになったとき、落ち込みそうになったとき、仕事から離れたくなる時ほど、仕事に打ち込んだことを、誇りにしたいと話しているのです。

みんなが、していないこととは、できないことでも、あきらめずに、どうしたらできるのかを考えて行動したことです。

バットを置いて考えるのではなく、置かずに、いつも振りながら考えたということです。過去の成功も未来の不安もない。ただいまこの瞬間、どうしたら打てるのかと、練習中も試合中も考えながらバットを振っているだけなのです。

だから不安になっている時がない。

とてもシンプルです。

でも、たいていの方は、嫌気がさして、つまり失意の内にバットを置いて気晴らしに全然違うことをする。

あるいはバットを置いて考える。あるいはさっさとあきらめる。

そして、これが一番重要なことだけど、それと引換に自己肯定感を失っているのです。自分はダメだと思ってしまうのです。

理屈は判ってもできないのは、感覚レベルで判らないからです。

頭で判ったことを感覚に落とし込む作業をしていないからです。

本を読んでも判ってもできないのは、感覚はひとりひとり違うからです。

ここに知識の限界があります。

だけど、あなたはいまこの講座に参加しています。

危うくなっても、あきらめずに戦い抜くモチベーションを身につけるように一緒に進んで行きましょう。

あきらめずに繰り返し繰り返しやっていたら、どうにかなってくる。

まず量です。次に質をあげたらいい。

最初から質を考えることはありません。

この講座で、モチベーションの仕組みを理解しながら、思うようにいかない秘密を知ること、きつとやれると信じて失敗もしてください。

失敗は必要な痛みです。

やがて、その痛みは自信に変わります。

モチベーションをあげて、恋、仕事、お金、健康、子育て、コンプレックス、なんでも自分の願望を実現しましょう。
(文中、敬称略)