

自分の力を発揮し切れていない方に  
思いっきり人生を楽しんでもらう  
自己実現メンタルトレーニング

メンタルトレーナー・心理カウンセラー  
小林 威之

## 目次

1. 「自分の力を発揮できない」とは
2. なぜ「自分の力を発揮できない」のか
3. メンタルトレーニング【その1】 「人生を楽しむ」
4. メンタルトレーニング【その2】 「自分らしさ」
5. メンタルトレーニング【その3】 「信念と identity」は違う

## 1. 「自分の力を発揮できない」人とは

大きく分けて【今の自分の状態に満足していない症候群】と【毎日が面白くない症候群】にはまり込んでいる方々です。

- ・ 今の自分の状態に満足していない症候群

例えば仕事で自分が出したい成果が出せていない。

「オリンピックで金メダルを取る」というような非常に難しい目標では無く、やればできるのにやれていない、またはやっても成果がでていない。

つい、自分なんてダメなやつだと思い込んでしまっている状態

- ・ 毎日が面白くない症候群

会社がつまらない

学校がつまらない

上司、同僚、部下とのコミュニケーションが取りづらい

取り立てて興味を持てるものがない

漠然と将来が不安

自分は家庭や環境に恵まれていなかった

やりたいこと、好きなことが良くわからない

## 2. なぜ「自分の力を発揮できない」のか

単刀直入に言って「あなた自身に制限がかかっている」からです。

だれが「制限をかけている」のでしょうか？

それは

- ・ 過去の経験（特に親からの影響が大きい）
- ・ 周囲の人から入ってくる言葉や情報
- ・ なによりあなた自分自身

です。

ではどうすれば制限が外れるのでしょうか？

それは「楽しむ」と「自分らしさ」です。

### 3. メンタルトレーニング【その1】 「人生を楽しむ」

- ・ 人生を楽しむためのメンタルトレーニング方法

① 自分で自分のことを元気付けられる人になる。

そのためには、自分で自分のことを褒めるようにしてください。

例えば、毎晩寝る前に今日一日であなた自身のよかったところを一つ自分で褒めてあげてください。

どんな小さなことでもかまいません。

- ・ 誰かに○○をしてあげて喜んでもらった。
- ・ 誰かに一声アドバイスをかけてあげられた。
- ・ 昨日より少し多く仕事をこなすことができた。

まるでテストで 100 点を取ったかのように自分のことを褒めてあげてください。

② 自分は人生を楽しめる「幸せな人」なんだと信じる。

あなた自身が自分を粗末に扱うと、周囲の人もあなたのことを粗末に扱うようになります。

なので、まずはあなたが自分のことを大切に取扱ってください。

「私は幸せな人です」と本気で考えている人にだけ幸せが見えてきます。

そこに幸せがあったことに気づかされます。

#### 4. メンタルトレーニング【その2】 「自分らしさ」

「自分らしさ」とはなんですか？

実は「自分らしさ」とは常に新しい自分（価値観）を見つけられる人です。

今のあなた自身の価値観

× 今まで集めた情報の合理的な選択の積み重ねで作られている

間違いです。

○ 子供の頃の経験（特に親の価値観）からベースになっています。

⇒それを書き換えようとするに「自分らしさ」が出てきます。

例えば

- ・ 本を読む
- ・ 語学・ IT・ 経済・ 心理学等新しい勉強を始める、
- ・ 音楽やスポーツなど好きなことを始める。
- ・ 興味の有るセミナーに行く、話を聴きに行く。
- ・ 仲間や友達と会って話しをする。

猜疑心になっている今の自分を疑い、新しい自分を見つけていく。

これが自分らしさにつながっていきます。

## 5. メンタルトレーニング【その5】 「信念と identity」は違う

信念と identity は別物である。

あなたの考え、意見とあなた自身は別物である。

例えばあなたの考え、意見を否定されてもあなた自身は今まで通り素敵な、

なによりも変えがたい人であることには変わりありません。

例えば A さんには

「与えられた仕事は文句を言わず取り組む」

という信念があるとします。

ある時 A さんが部下の B さんに仕事をお願いしたところ

B さんは「この仕事は何故私がやるのですか？」と言いました。

それを聞いた A さんは激怒してしまいました。

A さんには

「与えられた仕事は文句を言わず取り組む」

という信念があり、Bさんはその「仕事は文句を言わず取り組む」という  
Aさんの信念から外れているとAさんは感じました。

しかも大概の人は

「まともな人なら自分の信念は正しいとわかってくれている」

と思いがちです。

たぶんAさんはBさんを常識外れとまで感じたでしょう。

ここで2点考えるポイントがあります。

①仮にBさんが「常識外れ」だとして、Aさんは何故怒ったのか

②Bさんは本当は「常識外れ」なのか

そのポイントは

「信念と identity をごちゃまぜに考えてしまっている」

かどうかです。

Aさんの場合「与えられた仕事は文句を言わず取り組む」という信念を否定された事で、  
まるで自分自身( identity )まで否定されてしまった気になっていることです。

自分の考え意見を否定されることと、自分自信を否定されることは全く違います。

勇気を持ってあなたの信念を実行してみましよう。

好きなこと、やってみたかったことを始めてみませんか？