

強い心でい続けるためのトレーニング

最初に

- どんな逆境に追い込まれたとしても、強い心を維持し、明るく前向きでいられる人がいる
 - 勇気
 - ヤル気
 - 元気
- 反面、何事にも弱気でマイナス思考の人もいる
 - 暗く
 - エネルギーを奪われる
- 真面目がいいのか？
 - まじめで勤勉な人ほど多くのストレスを感じ、未来に不安を抱き、不満やイライラを感じ、人によっては抑うつ傾向になってしまう
- 一流といわれる人であれば必ず持っているというこの3つの力を身につければ解決する
- どんな状況でも強気でいられたら、あなたは無敵になる

1. 逆境に負けない「レジリエンス」

- 「逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス」
 - いわば、「逆境力」
- 心が折れやすい人が増えている社会においては、この「レジリエンス」が重要
- レジリエンスが発揮される3つの段階
 - 1. ストレスや失敗、逆境後に精神を深く落ち込ませない
 - 「底打ち」
 - ネガティブ思考をその日のうちに断ち切る習慣をつけること
 - 活気に満ちた1日を迎える秘訣は朝の目ざめの質にかかっている
 - 今日は最高の1日だとフォーカスする
 - ネガティブを引きずらずに安眠・熟睡態勢を確保する習慣をつける
 - 2. 落ち込んだ気持ちをスムーズに元の状態に回復させる
 - 「立ちなおり」
 - 底落ちを繰り返すことで鍛えられる
 - 3. 困難を乗り越えた経験を振り返り、意味を学ぶ
 - 「教訓化」
 - 多忙な毎日でも時折り立ち止まり、振り返りの時間を持つ習慣をもつ
- まとめ レジリエンスのまとめ
 - 逆境の底打ち時に、いかに凹まないか
 - 失ったことより、学んだことにフォーカス
 - 気持ちの切り替えにかかっている
 - あとはそれらを振り返り教訓化し繰り返さないこと
 - そうすれば逆境に強くなる

2. 不安定な状況でも、見通しが立つ「ウェイパワー」

- ウェイパワーは、ゴールに到達するための道筋を考える思考の力
 - 「見通し力」
- 日常の仕事で訓練すべき3つの方法
 - 1. 目標設定と細分化
 - 目標を持つだけでなく、遠くのゴールまでの「道しるべ」を設定する
 - 2. 障害予測
 - ポジティブなことだけを考えるのではなく、事前に困難を予測して失敗のリスクを下げることもまた大切
 - 3. 見通しのシミュレーション
 - 見通しをビジュアルで思考する
- 見通しが広がれば、高い希望を持って前進することが可能になる
 - ゴールまでの道筋を複数持つことが、達成の可能性を高める
- 目標設定をする習慣を持つことが大切
 - 目的がないと意欲とやりがいが減退する
- 見通しを立てるうえで楽観的になりすぎず、「逆境予測」をする3ステップ
 - 1. 目標を立てて細分化し
 - 2. 「うまくいかない可能性」やリスクの予測を事前に行ない
 - 3. その問題を乗り越える複数の道筋を考える
- まとめ ウェイパワーまとめ
 - 楽観視し過ぎは逆に危険
 - 障害を事前に十分に把握した上でなくては思い切った行動ができない
 - 見通しが良い物があったら全力で実行する
 - そのようなものを複数持つ

まとめ

- 「レジリエンス（逆境力）」を持つには、底打ち時の気持ちの切り替えと振り返って学ぶこと
- 「ウェイパワー（見通し力）」を持つには、計画性、障害の事前把握とうまくいく方法をひとつじゃなく複数持つこと
- 「ウィルパワー（希望力）」を持つには、日頃の小さな自信の積み重ねと健康状態の最適化
- いつでも強い心でいられる人は天才でもなく才能でもなく、地道にただこれを繰り返している
- この方法を使えば誰でも強い心でいられる

3. 困難があっても、最後までやり遂げる意思の力「ウィルパワー」

- 不安でも強気でいられる希望力
- ウィルパワーの強さに比例するもの
 - 学校での成績
 - 仕事でのリーダーシップ
 - 収入レベル
 - 結婚相手との関係性
 - 心身の健康
 - レジリエンス
- ウィルパワーが弱ると
 - 過食や過飲
 - 暴力やギャンブル
 - ネガティブな行為全般に走りやすくなる（暴走）
- ウィルパワーには「誘惑」に負けない自己コントロール力も含まれている
- ウィルパワーを強化する3つの方法
 - 1. 小さな挑戦を2週間実行すること
 - 2. スポーツや運動を行なう習慣を持つこと
 - 3. 十分な睡眠をとること
- POINT 小さな成功体験、健康管理の習慣
- まとめ ウィルパワーまとめ
 - イチかバチかの賭けではなく自分の身の丈にあった成功体験を繰り返す
 - 運動や食事、睡眠など健康管理を習慣化する
 - 小さな自信の積み重ね+健康状態