

『積極的マイナス思考～スポーツにおける自然体の作り方～』

安田女子大学 家政学部

教授 友末 亮三

「プラス思考」＝良い、「マイナス思考」＝悪い。これは世に出ている自己啓発本の大前提である。しかし、人間の思考はそんなに単純ではない。実際には「プラス思考」「マイナス思考」、そのどちらにも「良い」「悪い」の2種類が存在する。

「積極的マイナス思考」は、この考え方に基づいて考案した新しい思考法である。マイナスやストレスを取り除こうとするのではなく、逆に受け入れようとするところが、これまでの思考法と大きく異なる。本講演では、どん底に落ちたスポーツ選手が気持ちをプラスに転化させた例を紹介したうえで、「無駄な力を抜くためのコツ」、「無理なく身体を柔らかくする方法」を紹介する。

スポーツだけでなく、仕事や日常生活の中でストレス耐性を高める方法を心身相関という観点のもとに一人一人が見つけだしていく・・・本講演がそのきっかけになれば幸いである。