

=====  
心が疲労している時は、  
体を疲労させて、バランスをとる。

落ち込んでいる人は、精神的には疲れていても、体は疲れていないものです。

仕事で頭や心が疲れている時でも、肉体的には疲れていないことが多いのです。

本来、人間は落ち込む状態になったら眠くなります。

ところが、落ち込んでいる時はクヨクヨして疲れているはずなのに、眠れずに、

「〇〇はどうしよう、□□はどうしよう」と考えます。

これは心と体のバランスがくずれている状態です。

落ち込んでほとんど眠れない状態の時は、心はヘトヘトに疲れています。

だからちよつとでも早く寝させてほしいと思います。

ところが体は元気なので、「何か悩み事があるんだろう？ ゆっくり考えてごらん。

最悪の事態になったらどうなるんだろう」などと、目がさえてきます。

心を休ませるためには、体も疲れさせればいいのです。

現代において、体が疲れて心が疲れていないということはめったにありません。

現代人のほとんどは、心が疲れていて体が疲れていない状態です。

そんな時にはクヨクヨ考えるより、体を動かして、体を疲れさせましょう。

不眠症の人は、心が疲れているわりに体の疲労がないことが原因かもしれません。

とくにデスクワークをしている人、仕事の失敗をクヨクヨ考える人は、体が疲れないものだから、心の回復ができません。

寝ている間に心は回復します。

でも、眠れない。

それは心と体のバランスがくずれていて、体が疲れていないからです。

落ち込まない  
ために

その②

**体を、疲れさせよう。**

---

---

---

# ストレスの許容量を超えた時、 ネガティブになる。

ジムへ行つて筋力トレーニングをするのは、体に負荷ふかをかけるためです。

それと同じように、心にも、ある負荷をかけることで精神的に強くなれるのです。

負荷は、「ストレス」と言うこともできます。

バーベルの重さを重くする、これはいわゆるストレスです。

ストレスは、その人の許容量を超えたところにあるものです。

たとえば、30キロのバーベルを挙げられる人がいます。

この人は20キロのバーベルなら簡単に挙げられます。

だから、ストレスを感じません。

ところが、35キロでは挙げられないので、ストレスになります。

## 第1章 心と体のバランスをとろう。

この人は30キロの許容量しかないのです、35キロのストレスに耐えられない一方で、20キロのストレスには耐えることができます。

ストレスが自分の許容量を超えた場合、その人の発想はネガティブになります。

30キロのバーベルなら挙げられるのに、35キロを挙げられないと、自分は何も挙げられないと思ってしまうがちになります。

たった5キロの違いです。

考え方がネガティブになって、「自分はもうダメだ」と落ち込んでしまうのです。

これは、日常生活の中でも起こります。

自分のキャパシティをほんの少しオーバーしてできなかったことに対して、人間はネガティブになります。

これが落ち込むという状態です。

でも本当は、落ち込んでいるわけではありません。

今の許容量を超えるための負荷をかけられただけのことです。

筋肉は、負荷をかけることによって筋肉がいったん切れて、強い筋肉がつかえます。

それと同じで、精神力も負荷によって鍛えられます。

負荷がかかるおかげで、人間は強くなるのです。

スポーツでも、調子が悪い時を経験した人ほど強くなります。

調子がいい時は何も強くなりません。

調子がいい時は、30キロを挙げられる人が20キロを挙げているのと同じで、ラクをしているだけです。

その人の筋力は伸びません。

その人の筋力よりもさらに強い負荷をかけられた時ほど、苦しんだぶんだけ伸びるのです。

ギリギリいっぱいまで挙げられるバーベルにチャレンジして、それを10回こなしましょう。

10回のうちの8回目、9回目、10回目が一番しんどいです。

「あと3回頑張りましょう」とトレーナーに声をかけられます。

そこで伸びます。

しんどくなつてすぐにやめていたら、筋肉は強くなりません。

それと同じように、精神的なタフさも、しんどくなつてからが強くなるのです。

「ここまでではできたけど、ここからはしんどいからやめた」と言ったら意味がありません。

ダイエットのための運動も、20分以上続けたあたりからが脂肪しぼうが燃え始めるのと同じです。

「しんどくなってきたけど、ここから効くぞ」と思えばダイエットできます。

おなかがすいたところからが勝負です。

今食べたいけれども、ここでガマンしようと思うところから、その人はやせていきます。

おなかがすいていない時は何も食べないでガマンしたけれども、おなかがすいたら食べてしまうというのでは、ダイエットになりません。

精神力を鍛える時も、ラクなところを通過してからが大切なのです。

落ち込まない  
ために

その③

落ち込むことで、  
心を鍛えよう。

# 才能よりも、技術よりも、 タフさで差がつく。

調子のいい時は、強い人と弱い人の差は出ません。  
弱い人でも、調子のいい時があります。

調子の悪い時になって初めて精神力の差がわかります。  
スポーツでいうと、接戦で勝てる人が強い人です。

相手に逆転されても、もう1度逆転できる力を持っています。

これは技術力ではなく、精神力です。

ほとんどの人は技術力、身体的な力は持っているのに、メンタルなところで「ああ、もうダメだ」と思ってしまう。

そうすると、逆転できないでどんどん点数が離されます。

## 第1章 心と体のバランスをとろう。

これはスポーツだけの話ではありません。

ビジネスにおいても精神力が勝負になります。

交渉相手とギリギリいっぱいの駆け引きをしなければならない時は、もはや予算を計算するような戦いではありません。

交渉力は、最終的には「精神力」です。

精神力で負けた人が、負けます。

何か企画を実現させようと頑張つて、ここ一番頑張らなければいけない時に、プレッシャーに耐え切れずにあきらめてしまうのです。

これは手法やアイデアの問題であきらめたのではなく、精神的なところであきらめてしまったのです。

ビジネスだけでなく、もつと大きい意味で考えたら、人生は精神力の勝負です。

遺伝として持っている才能、知識、勉強量ではなく、精神的に強い人が伸びます。

オリンピックで勝つためには、精神的に強い人を集めて、肉体的なトレーニングはあとからやったほうがいいのです。

それぐらい精神的な力が大きい割合を占めます。



つらい仕事ほど、精神面のトレーニングをするのに適しています。  
座禅をしい行ったり、ヒーリングのセラピーにかかったりする人がいるのは、精神  
力を鍛えるためなのです。

落ち込まない  
ために

その④

**タフさで、技術を補おう。**

## 第1章 心と体のバランスをとろう。

# トップの世界は、 メンタルで差がつく。

メンタルトレーナーの先生に話を聞いたら、日本はメンタルトレーナーという職業では食べていけないそうです。

スポーツ選手には体のトレーナー、フィジカルトレーナーがついています。スポーツマンでなくても、OLやビジネスマンはマッサージュに行きます。

マッサージュ屋さんにはお金を払います。

それに対してなんの疑問も感じません。

うらな占い師さんのところに行ったら、喜んでお金を払うはずですよ。

それは、運勢を見てもらって「結論」が出たような気分になるからです。

でも、メンタルトレーナーに「あなたは、こうしたら精神的に強くなりますよ」と