

はじめに

本テキストは、自分が持っている力をビジネスシーンで最大限に発揮するための、メンタルタフネス（心の力、心の強さ）の作り方を解説しています。

メンタルタフネスは、誰にとっても、どのような仕事の場面でも必要となるものです。いくら高い技術や能力を身につけていても、ここぞという場面で力を出し切れなくては意味がありません。この実力の発揮を妨げるものこそが、メンタル面での不安や恐怖、マイナス思考です。一方で、鬱や無気力に代表されるように、心の弱さは多くの人が抱えており、これは普段の仕事を行ううえでも障害となっています。また、より高いパフォーマンスを発揮するためにも、メンタルタフネスは必要となるのです。

ただし、メンタルタフネスと一言でいっても、その要素はさまざまです。本テキストでは、あらゆる状況に対応するべく、メンタルタフネスを12のスキルに分けて、それぞれ独立した形で解説しています。これらは、“いまよりもっと力を発揮したい！”というプラスへのアプローチと、“不安や緊張をなくしたい！”というマイナスからのアプローチの両方に活用できるものなので、仕事力の向上やストレスケアなど、自分の状況に合わせて活用してください。

本文では、スキルの概要だけでなく、スキルを鍛えるためのトレーニング方法や書き込み問題も解説しています。より理解を深め、効果を高めるためにも、ただ解説を読むだけではなく、ひとつずつ実践しながら学習を進めていきましょう。

メンタルタフネス vol.1 目次

序章	メンタルタフネスを学ぶにあたって	8
----	------------------	---

第1章	イメージ力	
1.	イメージ力とは？	16
	イメージトレーニングの方法をビジネスに応用する	
	頭のなかでのイメージが、身体に影響を及ぼす	
	イメージを使ってメンタルをコントロールする	
	長期間の休暇や学習の際にもイメージ力を活用する	
2.	イメージ力を鍛える・活かす	20
	鮮明なイメージが浮かぶように練習する	
	いつでもイメージできるように記憶や鮮明度を留めておく	
	内的・外的の2つのイメージを浮かべる	
	予想される事態をイメージして本番で勝つメンタルリハーサル	
	理想の相手に近づくためのイメージ活用	
	成功シーンからはじめるイメージトレーニング	
3.	書き込みドリル	26
4.	本章のまとめ	28

第2章	集中力	
1.	集中力とは？	30
	集中力はコントロールできる	
	失敗や不安に分散していく意識を押さえる	
	集中力を高める秘訣は、3つの集中を使い分けること	
	状況に応じて切り替える力が必要となる	
2.	集中力を鍛える・活かす	34
	あなたの集中力を乱す原因はなにか	
	集中力を乱す要因への対処	
	内的集中を高めるトレーニング	
	外的集中を高めるトレーニング	
	仕事前の集中カウティングアップ	
	集中する先を限定してイメージする	
	集中力のオン/オフを行うスイッチを作る	
3.	書き込みドリル	40
4.	本章のまとめ	42

第3章	プラス思考	
1.	プラス思考とは？	44
	「運のいい人」と「運の悪い人」の違い	
	成功からの大きな落差がマイナス思考を作り出す	
	見方を変えて、失敗のなかからでも成功を探し出す	
	“マイナス思考を活かす”というプラス思考を持つ	
2.	プラス思考を鍛える・活かす	48
	プラス思考で自分を納得させる	
	癖になっているマイナス言葉を自覚する	
	自分を繰り返し褒めてあげる	
	ニュートラル状態で物事を判断する	
	「でも」からはじめるプラス思考	
	他人の力を借りて切り替える	
3.	書き込みドリル	54
4.	本章のまとめ	56

第4章	条件付け	
1.	条件付けとは？	58
	自分の心に切り替えスイッチを作る	
	条件付けで仕事へ向かう気持ちを盛り上げる	
	仕事を妨げるマイナスの条件付け	
	大きな体験であれば反復せずに条件付けされる	
2.	条件付けの力を鍛える・活かす	62
	成功に導く自分の主題歌を決める	
	手を叩くだけでも条件付けのスイッチになる	
	小さい成功を踏み台にして大きな成功へ挑む	
	チームメンバーの気持ちをまとめる条件付け	
	お風呂でリラックス状態の条件付け	
	マイナスの条件付けを崩すための方法	
3.	書き込みドリル	68
4.	本章のまとめ	70

序

メンタルタフネスを学ぶにあたって

自分の力を最大限に発揮するための力

環境に左右されず、能力を最大限に発揮するための力

私たちは、厳しい経済不況や世界規模の社会的変化のなかで、リストラや倒産、構造改革、職場環境の変化など、さまざまな不安に晒されながら仕事をしています。これら社会的な環境は別としても、仕事に対する評価や社内外での人間関係、行動に対するプレッシャーなど、精神的ストレスは、日頃から絶えません。こうした不安やストレスは、心に重くのしかかり、それが原因となって能力の発揮が妨げられます。

たとえば、リストラの影に怯えながら意欲を持てずに仕事をしたり、日々変化していく新しい環境に適応するために極度に気を張っている。あるいは、失敗の不安から思い切り行動を起こせなかったり、人間関係のストレスで身体を壊して仕事に集中できなくなる、などということもあるでしょう。こうして能力の発揮が妨げられることで、仕事の成果が悪化してしまう。すると、社会的な勢いも弱まり、さらに不景気に拍車がかかっていく。この悪循環に陥らないよう、私たちは努力しなければいけません。

一方で、こうした難しい環境にあっても、自分の能力を最大限に発揮して、確かな成功を生み出し続けられる人もいます。

人は誰も、自分の目的を達成したいと考えながら行動しています。仕事の場面でいえば、プロジェクトの達成や営業成果の向上、新規取引先の開拓、ヒット商品の開発、昇進・昇格など、それぞれの願望を持ちながら働いています。しかし、同じような願望を持ちながらも、同じ環境下で（あるいは、同じ能力であっても）、それが実現できる人とそうでない人がいるのです。その差こそが、不安やストレスに対する力、つまり、メンタルタフネスの差となります。

メンタルタフネスとは、目標を達成するために自分を行動に駆り立てる、あるいは、苦境に負けることなく物事に取り組むためのパワーです。この力を身につけることで、自分の力が最大限に発揮され、結果、思い描いた目標

を達成できるようになります。もし、メンタルタフネスという言葉に馴染みがなく、うまくイメージできないのであれば、「心の力、心の強さ」と言い換えてもよいでしょう。『環境や状況に負けず、自分の力を最大限に発揮する心の強さ』——、それがメンタルタフネスであり、不安やストレスがはびこる環境下において、大きな成果を生み出すための鍵となります。

眠っている能力を引き出し、ビジネスを成功に導く

一般的に、人は自分が持っている能力のうちの3割程度しか使っていないとされます。7割程度の能力が、潜在的に眠っていたり、精神的な不安によって押し込まれている状態なのです。この7割程度の能力を目覚めさせることができれば、大きな成果を残すことができる最強のビジネスパーソンとなることができます。

どれだけの能力を発揮できるのか（潜在能力を引き出すことができるかどうか）は、個人の心の持ち方によって左右されます。自分をうまく動機付けし、自信を持ち、前向きに行動していける人であれば、潜在能力を引き出し、大きな成果を得ることができるでしょう。一方、意欲がなく、失敗を恐れ、マイナスにしか考えられないような人であれば、能力を発揮し、いま以上の成果を得ることは難しいでしょう。

潜在能力を目覚めさせ、己の限界に近い割合で力を発揮させるのがメンタルタフネスの力です。メンタルタフネスを身につけた人は、環境の変化や心の不安に左右されて、発揮できる能力の程度にブレが生まれることはありません。また、必要なときを見極めて潜在能力に働きかけ、自分が本来持っている力を発揮して仕事に取り組むことができるため、自分が思い描いた目標を達成できるのです。

こうした現状があるにも関わらず、時間がないからなどと理由を立てて、その場しのぎの付け焼刃的なビジネススキルばかりを習得する傾向がありま