ココロとカラダの健康セミナー　2017/3/18

3 月 18 日（土）赤羽ホール　1 階　交流ホールにて、講師に飯山晄朗メンタルヘルスコーチをお迎えして『人生をどん底から救うメンタルトレーニング』と題して講演をしていただきました。社会人の方や、お子さんがスポーツをされている方、お子さんと一緒に受講された方、県外から飯山先生の話を聞くためにお見えになった方など、予定より多くの皆様にお越しいただきました。毎日の仕事を楽しくするヒント・ダイエット成功へのヒント・スポーツのパフォーマンス向上のためのヒント・強くなるチーム作りのヒント　たくさんの素敵なヒントが散りばめられていました。

『人生をどん底から救うメンタルトレーニング』

いきなりですが、最後のまとめをお伝えします！

１、ワクワク　チャレンジ

2、思いよりも言葉を変える

3、自分のためより誰かのために

まずは
1、ワクワク　チャレンジ

☆　プラス思考になる方法
☆　脳は楽しい事しか続かない。正しい事を楽しいと思えるように

あなたはミスをしました。

A さん「あー　やっちゃった・・・また怒られる。どうしよう。なんてダメなやつなんだ」

B さん「あー　やっちゃった・・・よし！次は絶対成功させるぞ！」

あなたはどちらのタイプでしょうか？
もともとプラス思考の人はいいよね。と思っていませんか？

同じ結果でもどう思うかは自分で決めているのです。

今日の経験・体験・結果・数字・感情・口にした事・思った事
好きを繰りかえすか　嫌いを繰り返すか

経験によって常識の枠が出来ているのです。
そして大人になるにつれ、どんどん小さくしがちです。

精神力　＝　成信力　（成功を信じる）

感情によって流れるホルモンが変わる、つまり、

脳は感情に支配されているのです。

☆願望なくして、辛抱なし

☆リーダー、親は願望を与え続けなくてはならない

願望がない、なくなってきた場合

決勝で勝って喜ぶイメージ　→　喜ぶ練習をしている野球の強豪校もある

いいイメージを思い浮かべる　→　身体で表現してみる、ポーズをとってみる

インプットしておけば、いつでも引き出せる

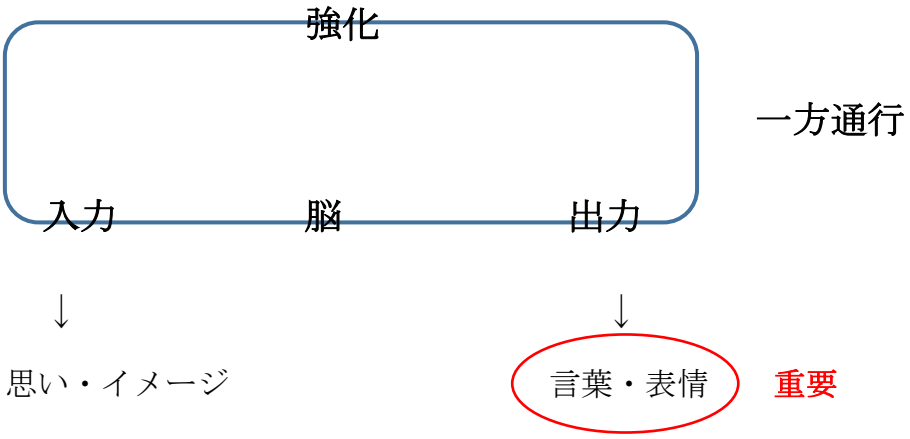
右脳を使う感情を伴ったイメージは忘れない

自分の中からしか答え・結果は出てこない

瞬間的にマイナス思考になっても、意識してプラス思考を上書きし、身体でもプラス思考の動きをし、脳にインプットさせておく

☆脳は楽しい事しか続かない

正しい事を楽しいと思えるように



入力と出力で脳は強化される

繰り返して今の自分が出来ている。

2、思いよりも言葉を変える

☆言葉にしている事を信じてしまう　　言霊

　入力よりも出力を信じる

使う言葉・口ぐせを変えなさい

マイナスの言葉

大変・むずかしい・できない・最悪・どうせ・無理・嫌だ・疲れた

忙しい・つまらない・不幸だ

プラスの言葉

うれしい・たのしい・しあわせ・大好き・ついてる・ありがとう

感謝しています・がんばる→顔晴る

思いよりも言葉を変える→脳は勝手に変わる

思い　＜　ことば　＜　表情

マイナスを出してもいい　でも、すぐにプラスへ！

切り替えは３秒以内に！　嫌な顔も３秒まで

やっちゃったー　　でも　　よし！次につながるぞ！

動作・表情を変えて切り替える

下を向いていたら　上を向く

マイナスな事を思ったら　プラスの言葉を発する

動作を引き金に心のスイッチを切り替える

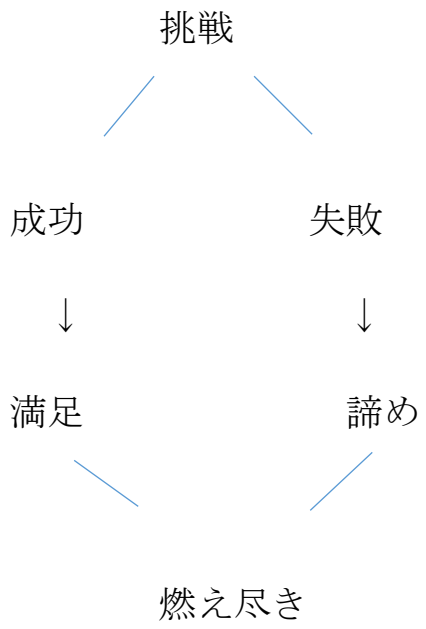
NO１ポーズ・喜ぶ・笑顔・プラスの言葉　色んなスイッチがある

ピンチの後にチャンスがくる

苦難の後に幸せがくることを知る

3、自分のためより誰かのために

☆諦めと満足を防ぐ



自分の為だけの夢や目標は限界を早くする

え？逆じゃないの？と思ってしまいました。
たしかに自分のためだと、嫌になった時に簡単に諦めてしまうかも・・・

誰かの為の夢や目標は

限界を超える力になる

・喜ぶ人が見えると人はヤル気になる

・「ありがとう」が諦めない力になる

チームで優勝を目指す→自分だけの目標ではない
両親が喜ぶ顔をみたい→大学合格
家計のためにも国立大学に合格したい！

自分のためなら頑張るという面もありますが、
途中で挫折した時に
自分のためだけだと簡単に諦めてしまいます。

ダイエットって結局自分のための要素が強いから簡単に挫折しちゃうんですかね？
痩せたら彼氏や旦那が喜んでくれればいいんでしょうけど、
１・２㎏の変化なんて気づかれないし、報告しても「ふーん、まだまだやろ」という表情が目に浮かびます。ママ痩せて！と言った子供だって、いちいちこっちのメンタル考えて褒めたり、喜んではくれませんよね・・・

次の飯山先生のセミナーではダイエットを成功させるためのメンタルを是非お伺いしたいと思います。

伺う前に私なりにダイエット版メンタルを考えてみます。

１、ワクワク　チャレンジ

→あの服を着たい！素敵な服で女子会に行きたい！ビキニを着たい！

2、思いよりも言葉を変える

→あーまた食べちゃった・・・　を　よし！明日は控えるぞ！
最近大きいサイズの服も豊富だしー、ネットで買えるしー　着れる服を買えばいいじゃん・・・を
可愛いと思った服を買うぞ！
フォーラスで買うぞ！

3、自分のためより誰かのために

→子供が参観日に恥ずかしい思いをしないように
旦那が仲間に積極的に私を紹介したくなるように
健康診断でひっかからないように
減量して、将来介護してくれるヘルパーさんのために？？？
体重減らしたら、車の燃費も上がるかも！　？？？？？
だんだん変な方向に・・・・・・・

ダイエットって誰かのためって要素が難しいですね。
そう思うと、テレビの企画でグループで何キロ落とすってやっていましたが、
もしかしたらあれは、ダイエットにはいいのかもしれませんね。

誰かが痩せるだろうという甘えが出る可能性もありますが、
自分だけのためで、簡単に挫折する可能性よりも
痩せないとみんなに迷惑がかかる
みんな苦しいんだ
みんな頑張ってるんだ
みんなで痩せよう！
というプラスの面の方が多いかもしれません。

チームで痩せるという事を考えてもいいかもしれません。

友達と一緒に
家族と一緒に

食べたものをトレーナーに報告して、叱咤激励され、ほぼマンツーマンでトレーニングをするタイプのジムが人気で、効果も出ているのは、誰かと一緒にやっているという点が大きいのではないでしょうか？

まずは
・自分のダイエットに協力してくれる
・親身になってくれる
・経過を報告できる
・頑張ってるね・痩せたね・きれいになってきたねと言える人　→これが難しい！！！
そんな人を探してみます。

すっかりダイエットの話になりましたが、スポーツ・勉強・仕事にとっても重要なメンタルトレーニングを皆さんぜひ学んでみてください。

まさにその機会が！

2017年7月1日（土）10：30～11：30

飯山先生のセミナーが　みらい病院　併設の

フィットネス　クイーンオランジュで開催されます。

講演テーマは

「継続できない弱い心を克服するには」

まさにダイエットのための講演ですね！

普段は女性専用のフィットネスですが、

この日は男性もＯＫです！

ぜひぜひお越しください！

お申込みはフィットネス　クイーンオランジュ

０７６－２３７－８０２９　までお気軽にどうぞ！