

メンタル強めになる習慣

松島雅美



野球の東京五輪金メダル・
WBC優勝メンバーの**近藤健介**
選手（福岡ソフトバンクホークス）、
パリ五輪フェンシング銅メダルの
江村美咲選手も実践！

【CONTENTS】

- 第1章 「メンタル強め」「メンタル弱め」
の本当の意味
- 第2章 “心” ってどこにあるの？
——意外と知られていない
メンタルの新事実
- 第3章 メンタルを強めるための3ステップ
——“分からない”を減らす
メンタルコントロール力
- 第4章 1日5分、今日からできる！
メンタルコントロール力を上げる
簡単ワーク12
- 第5章 メンタル弱めの原因を特定する
4つの「ベース力」
- 第6章 メンタル強めな人の生活習慣10

【書誌情報】

本体価格-----1700円
ISBN----- 978-4866803265
ページ数-----272
判型-----46判

メンタル強めな人は「眼」が違う！

「メンタルが強い」と聞くと、「我慢強さ」や「ポジティブさ」を思い浮かべたり、「メンタルが強い＝根性がある」というイメージを持っていたりする人が多いかもしれない。

しかし、それはメンタルの強さの一部にすぎない。実際には、メンタルが強い人ほど、緊張や不安を感じたときにただ我慢するのではなく、状況を正しく判断して適切な行動を選び続ける力を持っている。

では、どうすればそんな自分になれるのか？

ここで重要なのが、「眼」だ。

人間の“眼”は“脳”の一部。眼を鍛えると、ものの見方と頭の使い方のバリエーションが増え、思考の柔軟性が高まる。結果として、プレッシャーの中でも冷静な判断ができるようになり、不安やストレスを感じても適切に対応できるようになる。

つまり、メンタルを強くしたいなら、「眼を鍛える」こと。本書では、眼を鍛えるための「メンタルビジョントレーニング」を紹介する。メンタルビジョントレーニングは、オリンピック選手などアスリートの世界をはじめ、都内私立高校の必修科目に導入されるなど、企業・スポーツ界・教育機関で幅広く活用されている。「メンタル強め」の考え方やエクササイズを日々の生活習慣にすれば、きっとメンタル強めな毎日を過ごせるようになるはずだ。

【著者】

松島雅美 Masami Matsushima

Je respire 株式会社 代表取締役社長

国際メンタルビジョントレーニング協会代表理事

1972年広島県生まれ。京都女子大学大学院修了。阪神淡路大震災以降の被災地支援や医療・教育・就労支援の現場で、のべ3万人以上をカウンセリング。「メンタルケアは病んだ人がするもの」という日本の文化を変えたいという想いで、2012年に起業。メンタルの強さは「性格」や「根性」で決まるものではなく、「頭の使い方」によって変えられるという理論に基づき、先行研究と10年以上の実践をもとに、メンタルビジョントレーニング®を構築。著書に『1日5分でアタマとココロがすっきりする眼球体操』がある。