

### 3. 読みましょう

CD24

#### 読むときのポイント

- ・「これ・それ・あれ・どれ・こう・そう・ああ・どう……」などのことばを「こそあど」の語と言います。読みながら「こそあど」の語に\_\_\_\_\_を引きましょう。
- ・「こそあど」の語はどの部分を指すか、考えながら読みましょう。

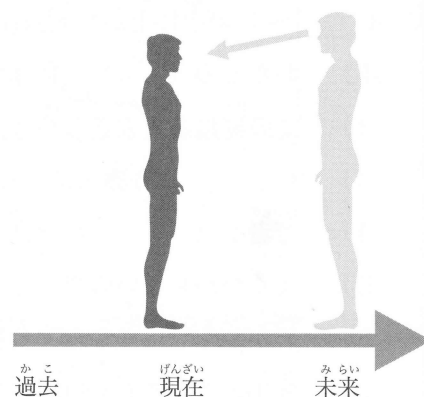
### メンタルトレーニング

ある有名な作家がこんなことを言っていました。

「昔、東京に出てきたばかりのころ、自分の将来が不安になるとよくアパートの部屋で記者会見ごっこをやりました。成功した自分と雑誌の記者を一人でやるのです。『小説が売れないころはどのように過ごしていたのですか』『そのころ、何を考えていましたか』『今、どんな気持ちですか』……。自分にそんな質問をして、それに有名作家になったつもりで答えるんです。『キャベツばかり食べていたけど気持ちは全然暗くなかった』とか、『世の中がアホに見えていました』とか。一人で質問をしたり、答えたりしていると、不思議と迷いはなくなるんです。自分の将来の夢が具体的に見えてくるんです。」

最近、いろいろなところで開かれているビジネスマンのためのメンタルトレーニングでも、これと同じようなことを行います。静かに目を閉じて、将来なりたいと思う自分をイメージし、自分がそれになったつもりで、そこから今の自分を見るというトレーニングです。下の図を見てください。頭の中に具体的に理想の自分がイメージできたら、立っている位置を変えて、今の、つまりイメージの中では過去の自分と向き合うのです。そうすれば、将来の理想の自分から見て、現在の自分に何が足りないのか、何をしなければならないかがわかってきます。

そこから、問題をどのように解決するか考え、プランを立ててチャレンジしてみるのです。失敗したら、もう一度チャレンジする。そうすれば、あなたの夢や理想はだんだん近づいてくるでしょう。



(木村孝・藤田完二・高橋慶治『ビジネスマン・成功の条件 心と脳を強くするメンタル・トレーニング』PHP研究所より、一部を改変して掲載)