

恥をかきたくないという思いは誰にでもある。

だが、その思いにとらわれ過ぎると、かえってその思いが呪縛となって、本来の自分の持ち味を発揮できなくなってしまう。

なによりも、やっていることを楽しむ余裕が失われる。余裕がない仕事やプレイが、うまくいくはずはない。これはどんな場合にも共通することだと断言できる。平常心を失っているからである。

一生懸命に立ち向かって、うまくいかないことは恥ではない、という感覚を身につけよう。万一、失敗して笑われたとしても、「周囲に楽しい笑いを提供したのだから」と満足できる自分になれば、失敗をエンターテインメントに変えることができるのである。

予期不安とは、そうなる前から、もし、そうなったらどうしようと考え、心の安定を失ってしまうことをいう。わかりやすくいえば、見えない相手に怯えることである。取り越し苦労といえ、もっとわかりやすいかもしれない。

・・・

原稿を考えるほどの時間がないときには、「だいたい、こういうことを話そうか」と気持ちの準備だけでもしておく。こうしてある程度の心構えをしておけば、指名を受けてもアガることはなくなったそうだ。

表情も顔の筋肉を動かすことによってつくられるのである。日頃からよく笑う

ようにしていれば表情筋が鍛えられ、より笑顔をつくりやすくなる。反対に、笑顔が少ないと、笑顔に必要な表情筋が硬くなってしまい、ますます笑顔をつくりにくくなっていくのだそうだ。

つまり、積極的に笑っているうちに、さらに笑顔になりやすい顔に鍛えられていくといえるだろう。

笑顔を浮かべていると、自然に楽しい気分になってくる。楽しい気分ときは、幸せホルモンといわれるアナンダマイドや、ユーウツをふきとばすセロトニンなどが脳に分泌されやすくなることもわかってきた。

- 1▼イライラし過ぎると平常心が失われる
- 2▼自分は自分、他人と比べない
- 3▼他人をうらやましがらない
- 4▼コンプレックスも含めて自分を好きになる
- 5▼自分に甘い点数をつけてあげよう
- 6▼「ねばならない」とは思わない
- 7▼短所を裏返せば長所になる
- 8▼「バカな自分」を笑って受け流す
- 9▼「がんばろう」をやめてみる
- 10▼後悔を明日に持ち越さない
- 11▼夢も八割かなったら満足する
- 12▼気分を落ち着かせる自分の応援歌を持つ
- 13▼高過ぎるプライドは平常心の敵
- 14▼自分で自分をごまかす術を身につける
- 15▼「いい日だった」と思えば、その日はいい日になる
  
- 16▼減点法ではなく加点法で相手を見る
- 17▼無理をして人とつき合う必要はない
- 18▼オフの人間関係はマイペースでやればいい
- 19▼一人で楽しめることを持つ
- 20▼他人に弱みを見せることを恐れない
- 21▼上司の言葉でも納得できなければ聞き流す

- 22▼「すみません」を連発しない
- 23▼「ありがとう」を気軽に口に出す習慣を
- 24▼ いい意味で個人主義に徹する
- 25▼ “小さな親切”には弊害のほうが多い
- 26▼ いいたいことを素直に口に出す
- 27▼嫉妬心を抱いたときどうするか
- 28▼もっと肩の力を抜いて生きる
- 29▼落ち込み過ぎず、たかぶり過ぎず
- 30▼自分と向かい合う時間を持つ
- 31▼心の疲れがたまっていないかチェックする
- 32▼恨みや怒りを感謝の思いに変える
- 33▼人のせいにするのはすっぱりやめる
- 34▼恥をかくことを恐れない
- 35▼最後まで諦めないことの大切さ
- 36▼自分でベストだと確信していることを選ぶ
- 37▼汚い勝ち方なら負け以下である
- 38▼これだけは譲れないというこだわりを持つ
- 39▼ギリギリ以上に自分を追い込んでみる  
・・・一度でいいから自分の限界を超えてやってみる。
- 40▼尊敬できるメンターを持つ
- 41▼発想を変えれば景色はガラリと変化する
- 42▼トラブルや試練にはごほうびがついている
- 43▼ミニ・ドロップアウトをしてみる
- 44▼ツキのないときにはジタバタしない
- 45▼気晴らしの奥の手を持っているか
- 46▼お腹の底から大きな声を出してみる
  
- 47▼弱気のときは決断に時間をかけない
- 48▼小さなことを一つ一ついねいにやってみる
- 49▼あまり先を読もうとしない
- 50▼薩摩言葉「てげてげでよか」とは  
・・・ほどほどでよい
- 51▼緊張しているときはアガらない！？  
・・・自信がなくて緊張しているときは、あんがいアガらない。
- 52▼人前で強い人、アガる人の違いとは
- 53▼鏡の前で自分の内面に「大丈夫だ」と声をかける
- 54▼時間のゆとりが心のゆとりを生む
- 55▼「負ける練習」にはどんな効果があるのか
- 56▼身の回りをきちんと片づけてみる
- 57▼行動する前に一〇だけ数える
- 58▼嘘をつかないで生きる
- 59▼心を空っぽにする場所を持つ
- 60▼可能性を断ちきる言葉を使わない
- 61▼まず、「おかげさまで」と口に出す
- 62▼ユーモアはストレスの特効薬
- 63▼とにかく笑顔をつくってみる