

「コンフォートゾーンの作り方」

（苫米地 英人著 フォレスト出版）

この著書は、人間の脳のメカニズムの観点から、「目標とその達成方法」、「理想の自分になる方法」、「過去の失敗からの脱却」、「モチベーションの持続方法」、「緊張せずに自分の力を発揮し結果を出す方法」、「どんな時でも最高のパフォーマンスを発揮する方法」などについて書かれています。

苫米地英人氏は、脳機能学者、計算言語学者、分析哲学者、実業家であります。オウム真理教の脱洗脳や国松警察庁長官狙撃事件で実行犯とされる元巡査長の狙撃当日の記憶の回復など脱洗脳のエキスパートとしてオウム事件の捜査に貢献した方でもあります。また、自己啓発や能力開発の分野における世界的権威ルー・タイス氏と共に能力開発プログラム「PX2」の日本向けアレンジに着手しました。

ルー・タイス氏には、今回、本連盟でご講演頂きました村上和雄先生との共著に「成功の暗号」という著書もあります。

すでに多くの指導者の方々がメンタルトレーニングについては勉強をされてはいると思いますが、この著書「コンフォートゾーンの作り方」の中には、まさにメンタルトレーニングの根幹をなす人間の脳や心の仕組み・働きが図解入りで解説してあり大変役に立つものだと思います。

本書のなかに出てくるキーワード

コンフォートゾーン . . . 現状の中において快適な心の状態

※ 成長のためにはコンフォートゾーンを変えなければならない。

ドリームキラー . . . あなたの能力を制限しているもの、するもの

※ 他人（あなたについて語る周囲の人々）の影響。過去のことを踏まえてあなたに未来を語る人。

その他、スコトーマ、RAS、ゲシュタルト、アファーマーションと暗示の違い、過去の情動記憶が人を縛っていること、セルフトークの意味と効果、セルフエスティームとエフィカシー、未来の記憶の作り方など示唆に富む話題ばかりです。是非、ご一読ください。

「求めよ、されば与えられん。(Ask, and it shall be given you.)」新約聖書マタイ伝7章7節
私が座右の銘としている言葉です。今更ながら思いを新たにしているのは、自分が「強く欲し、行動を続ければ必ずや結果がついてくる。」ということです。この企画「書籍リレー」を通して、多くの指導者の方々が情報を共有し切磋琢磨できる契機になればと思っています。