

■ 「心を整える。」ための長谷部誠の名言

長谷部 誠 (はせば まこと)

心を整える。 勝利をたぐり寄せるための 56 の習慣

長谷部 誠 (はせば まこと)

● 「競争」について

「競争は必要」と説く長谷部。
競争を恐れない。むしろ歓迎する。
競争は自分を進化させてくれる。

当初は、「周りが自分をどのように見ているか」がとても気になった。
でもね、よくよく考えてみると、誰も僕のことなんて気にしていないんですよ(笑)。
常に結果を残し続けないと、次のステップに行けない。

● 「コミュニケーション」論

視線をフラットに。

コミュニケーションにおいては、どちらも対等な関係であるべきだ。
たとえば、選手とサポーターの関係でも、どちらが偉いとかではなく、
同じ目線で接するべきだと思う。
「上から目線」というのは、人と付き合ううえで、絶対にプラスにはならない。
偉そうにしたり、知識を見せびらかしたり、
自分を実際以上に大きく見せようとしたりすると相手は不快な思いをする。
相手に媚を売ったり、ゴマをすったり、下手に出るのは自分自身を貶めることになってしまう。

誰に対しても視線をフラットに保つ。そうすれば余分な軋轢も生まず、
より安心して仕事に打ち込めるのではないだろうか。
強い気持ちをかぶせる。
無駄走りはすごく大切。

本を読むのは、メンタルのトレーニングの要素はある。心の筋トレみたいなものかな。

チームって個が集まってできるものだから、自分が、自分がってなったらダメだと思う。

たくさん考えて悩んでやってそれでもダメだったら納得するけど、
そういうのをやらないでダメとなったら凄く嫌だから。

答えがないようなことを延々と考えすぎて、迷いが生まれているときにどう切り替えるか。
そういうときに僕は身近なところにいる「頑張っている人」を目にするようにしている。

勝てずとも、負けなければ、強い気持ちをかぶせていけば、技術を生かすことができる。

● 「愚痴は言わない」

愚痴や言い訳は大嫌い。

愚痴というのは一時的な感情のはけ口になって、ストレス解消になるのかもしれないけれど、
あまりにも安易な解決策だ。

努力や我慢は秘密にすべきだ。

なぜなら、周囲からの尊敬や同情は自分の心の中に甘えを呼び込んでしまうから。
同情や心配は、心を乱す雑音になってしまう。

●「万全の準備」を

運が巡ってきた時のために。

ドイツには「整理整頓は、人生の半分である」ということわざがある。
日頃から整理整頓を心がけていれば、それが生活や仕事に規律や秩序をもたらす。

だから整理整頓は人生の半分と言えるくらい大切なんだ、という意味だ。このことわざに、
僕も賛成だ。

普段からやるべきことに取り組み、万全の準備をしていれば、運が巡ってきたときにつかむことができる。

たぶん、運は誰にでもやってきていて、それを活かせるか、活かせないかは、それぞれの問題だと思う。

●「最悪を想定する」

何が起きてもそれを受け止める覚悟。
大切なのは悪い時に自分がどう考えるか。

最悪を想定するのは、「失敗するかもしれない」と弱気になるためではなく、
何が起きてもそれを受け止める覚悟があるという「決心を固める」作業でもあるからだ。

僕自身、自分が未熟で弱い人間だ。
なぜこのように「心を整える」ことを重視しているのかというと、
僕自身、自分が未熟で弱い人間だと認識しているからです。

強がってばかりいてもすぐに一杯になってしまいますし、自分の弱さを知ってこそ、
人は他人に優しくなれるのではないのでしょうか