

## はじめに——弱いから逆転でキミを

僕は、まずキミに言いたい！

「キミはよくがんばっているよ！」

僕の時代とは違って、いまはスマホやコンビニなど便利なものが何でもそろっているし、どんな情報もすぐに手に入れることができる。

すばらしい面もあるけど、不便がない分、自分から考えて行動する力が生まれにくいという一面もあるんじゃないかな。

情報に振りまわされて、自分で考える力が弱くなってしまおう。みずからチャレンジしなくてもよくなってしまおう。

**いまの時代は、自分の考え方を築き上げるのがほんとうに大変だと思っただ。**

そんな時代だからこそ、キミたちには、ぜひ“考える力”を身につけてほしい。

みずから行動し感じることで、自分は何がしたいのか、何が必要なのか、そんな自分自身の心の声をしっかりと聞けるようになってくるよ。

どんなことに対しても、どう考えて、どう行動するかを決めるのは自分自身。親

**や先生や友達からアドバイスをされても、最後に決めるのはキミなんだ。**

だからこそ、自分主体で考えてほしい。そして、キミにとって前向きで正しい決断ができる力を身につけてほしい。

僕はこれまで20年以上、「自分を変えたい！ 自信をもちたい！」と本気で思っている子供たちや、錦織圭選手をはじめ世界をめざしているジュニア選手たちに、僕の考え方を本気で伝えてきた。そして、目の前で強くたくましくなっていく姿を見てきた。

だから、僕は断言できます。

キミも変われるよ！

「この本は、弱さを強さに逆転させる具体的な方法を本気で書いた「本気本」です。「本気本」はどっちから読んでも「本気本」。だから、この本は、どこから読んだっていいぞ！

まずは、やってみることに始めよう！

さあ、自分チャレンジだ！

全集中でキミを応援する。

まつおかしゅうぞう  
松岡修造



第1章  
逆に転がせ!



ピンチをチャンスに  
ひっくり返す発想法

- ⊗ 才能が「ない」を「ある」に逆転… 020
- ⊗ 「苦手なこと」を「武器」に逆転… 023
- ⊗ 「WHY」を「HOW」に逆転… 027
- ⊗ 「わからない」を「わかる」に逆転… 030
- ⊗ 「きつい」を「うれしい」に逆転… 033
- ⊗ 「プレッシャー」を「よっしゃー!」に逆転… 035
- ⊗ 「緊張」を「貴重」に逆転… 038
- ⊗ 「一か八か」を「一から十まで」に逆転… 041
- ⊗ 「やりたくない」を「楽しい」に逆転… 045
- ⊗ 「後悔」を「反省」に逆転… 048
- ⊗ 「体験」を「経験」に逆転… 052
- ⊗ 「キホン」を「ホンキ」に逆転… 054
- ⊗ ネガティブ言葉×2でポジティブに逆転… 058

第2章

勉強がはかどる！  
受験に勝つ！



修造流「全集中」の極意

- ⊗ 勉強を始める前に心のピントをあわせる…062
- ⊗ 「ダース・ベイダーの呼吸」で心を整える…066
- ⊗ 姿勢で「勢い」をつける…068
- ⊗ 「全集中」するための「儀式」をもつ…072
- ⊗ モヤモヤは先に片づけて楽しいことに全集中…074
- ⊗ イヤな気持ちの追い出し方…076
- ⊗ 自分と向き合う「ひとり時間」をもつ…078

第3章  
「ツツチャツツ」



夢をかなえる

ために今日からできること

- ❖ 何を書いてもいい白い紙を1枚用意する…082
- ❖ 自分だけのための日記を書く…084
- ❖ 目標までの道順が見える「夢マップ」を書く…087
- ❖ 苦しいときほど笑って笑顔のパワーを味方にする…091
- ❖ 何かを変えたいときは意識して大げさにやってみる…094
- ❖ 線を引きまくりながら本を読む…096
- ❖ レストランで注文を5秒以内に決める…100
- ❖ 実現させたい夢は心にしまわないうで口に出す…103

第4章

毎日が

楽しくなる！



友達づきあいの悩みを  
好転させるヒント

- ❖ 他人からどう見られているかを決めつけない…106
- ❖ 自分の基準ではっきりと「断る力」をもとう…108
- ❖ 「嫌われない」ことに縛られない…111
- ❖ ここぞというときはメールよりも手紙…114
- ❖ 「ありがとう」のパワーでイライラや怒りから解放される…118
- ❖ 「すみません」は今日から禁句…120
- ❖ どんどんほめよう！ ほめられよう！…122
- ❖ 「聞く力」でエナジーギバーになろう！…125
- ❖ 親に「うるさい」と言う前に…128



第5章

「自分なんてダメだ」  
が消える！



本気の応援メッセージ

- ⊗ 脳をブルブル震わせる！…132
- ⊗ トンネルに入ったら立ち止まらずに動け！動け！動け！…136
- ⊗ いくらたたいても破れない壁はもう1回たたけ！…139
- ⊗ 心の「モヤモヤ」を無視するな！…141
- ⊗ 「根拠のない自信」が最強だ！…143
- ⊗ 「できない」ときがあったっていい！…145
- ⊗ 幸せを捨てて幸せをつかめ！…150
- ⊗ 気持ちの変換へんかんで「想定外」を活かせ！…154
- ⊗ キミのチャレンジが日本を変える！…157

## いますぐ役立つポイントリスト

### 〈準備運動〉

- 「できる／」と口に出して言えば脳は簡単にだまされる
- 笑顔になるとまわりの人や物事が前向きに動きはじめる
- ネガティブ吐いて、ポジティブ吸って、ネガティブ吐いて

### 〈第1章〉

- 才能が一つもない、なんて人はいない
- 不器用でも自分らしく、自分の思いを伝える
- 「うまくいかない」という焦りを、ワクワク感に変えてみよう
- 「わからない」ことはおもしろい」の発想をもとう
- 「わからぬ」ものに取り組んでいるときほど脳は喜んでい
- プレッシャーは敵でも何でもない
- 緊張を和らげる、自分なりの言葉や行動を考えておこう
- 「チャレンジ」と「向こう見ずの行動」はイコールじゃない
- 目標ができれば、「やりたくない」ことが楽しいものに見える
- 「後悔」しておけば「後悔」せずにすむ
- 失敗という「経験」はなによりも大きな力となる
- 考えながらやり方を工夫し、基本を積み重ねよう
- マイナスの言葉は掛け合わせればプラスに変わる

### 〈第2章〉

- 「心呼吸」をして集中したいことに心をフォーカスさせる
- 酸素が体じゅうに行きわたるイメージで呼吸をする
- 姿勢をリセットすれば血流がよくなり脳が活性化する
- 「気分のリセットボタン」でいつでも心はリセット可能
- 「遊びをより楽しくする」チャレンジに切り替えよう
- 自分の中のいらぬものを消す方法を考えておこう
- うまくいった自分をイメージして、喜びをひと足先に味わう

### 〈第3章〉

- 頭の中にあることを全部書き出して把握しておこう

- 日記は「状況」打開のヒントを過去の自分が教えてくれる
- 夢マップを書くとき夢の実現には「何を優先すべきか」がクリアになる
- いつでもどんなときでも笑顔になれば人生は変わる
- 意識して「演じる」ことで行動は大きく変わる
- 本は目次を見て読みたいと思ったところから読めばいい
- 失敗してもいいから自分で決める練習をしておこう
- 夢と向き合うことで実現する可能性はグッと高くなる

### 〈第4章〉

- ネガティブな思い込みにとらわれる必要はない
- するかどうかの最終判断は自分がしたいかどうか
- 自分の「あるがまま」にふるまうことがなによりも大切
- 手書きの文字から伝わる熱意に人は動かされることもある
- 「ありがとう」はマイナスを消し去る前向きな言葉
- あやまるべきときは誠意を込めてきちんとあやまる
- ほめ言葉は自分を押し上げてくれる強力なエネルギー源
- マイナスの言葉しか吐かない人と話すときはご用心
- ただの感情と感情のぶつかり合いになるのだけは避けよう

### 〈第5章〉

- 大事なところでは脳がブルブル震えていることをイメージする
- 目標に向けて、いまこの瞬間にできるベストをつくせ
- チャレンジは成功するかどうかわからないからこそおもしろい
- 問題に直面したら自分の心の声を聞いてみよう
- 根拠はなくても、できると信じて一歩を踏み出そう
- 最後の1だけは自分を信じてあきらめない
- 捨てることによっていまやるべきことが見えてくる
- 厳しい環境を経験したことは将来の自分を強くしてくれる
- 失敗を糧に成長することでキミも時代も前に進んでいく

# 準備運動



まず  
がんばっていきましょう！



## 鏡に向かって 「できる！」「と 言ってみよう」

どうですか？ 鏡の中の自分に向かって、言ってみましたか？

「できる！」「と口に出して言うと、不思議と「気がしてきましたか。

「そうは言っても、ただ『できる！』って言うだけで、できないことができるようになるわけではないじゃないか」

そう思う人もいるかもしれません。たしかにそのとおりです。

「できる」ようになるには、そのための具体的な方法を考え、実行する必要があります。ます。

でも、そもそも「できる」と自分で思わないかぎり、「やろう」と行動することも

ないでしょう。**人は「できない」「思い込んでいる」とはまずやらないうし、やらないかぎり」**できる「可能性はゼロです。

むずかしそうなことでも、「**キミなら**できるよ」と誰かに言われたら、やってみようという気になりますよね。少なくとも「**キミには**できないよ」無理だよ」と言われつづけて、やる気になるとはとても思えません。

それなら、その「誰か」のかわりに、**まずは自分で自分に「できるよ」と言ってみませんか。**「できる」と自分で口に出して言ってみよう、「そうか、できるのか」と、脳がだまされてくれます。そして「できる」方向に向かって脳が動きだし、前向きな行動のスイッチがオンになる。

さらに！ 鏡に向かって言ってみよう、**鏡の向こう側の「誰か」から声をかけられて**いるような感覚にもなりますよね。その結果、発した言葉が自分の意識の中に強力に注入されることになります。

さあ、もう一度「できるよ」と言ってみよう。どうですか？ 自分の「できるよ」

どういふ言葉を受けとめてスイッチオン。キミの脳が「できる」モードに突入です。

「できる！」と口に出して言えば脳は簡単にだまされる



鏡に向かって  
笑ってみよう

せっかくだから、そのまま鏡の前で、もう一つ、別のやり方で脳をだましてみましょう。やり方は超簡単。

とびきりの笑顔をつくる。これだけです。

笑顔をつくると、脳が「楽しい」と錯覚して、自動的に気持ち前向きになるん

です。

怒っているときでも、笑ってみると、怒るのがバカらしくなっけてきます。なにしろ、怒っているのに笑っちゃってるんですから。

**笑顔になると、心も体もポジティブな方向に行きやすくなる。**この感覚は、やってみないことには実感できません。

だから、まずはみんな「笑顔チャレンジ」してみようよ。顔じゅうが笑いジワだらけになるような、表情筋を総動員した笑顔にチャレンジしてみよう。

実際、僕ぼくも笑顔をつくっていくなかで、最初は頬ほおのあたりの疲れがすごかった。これってほんとうの笑顔なのかな？ という思いになったこともある。それでも、そのうちに笑顔でいることが自然になって、同時に自分を取りまく人や物事が、前向きに動いてくれるのを感じられるようになっていったんだ。

少なくとも、**笑顔になって損をすることはありません。**

いま、キミの気分がちよつと下がりがみだとしても、まずは笑ってみることから

始めてみよう！

笑顔になるとまわりの人や物事が前向きに動きはじめる



## 1分間、 呼吸に集中してみよう

漫画「鬼滅の刃」(吾峠呼世晴作、集英社)では、主人公たちは特殊な呼吸法によって身体能力を高め、鬼と戦います。

じつは僕たちも、呼吸法によってパワーアップできるって知ってました？

呼吸法によって、心を落ち着かせたり、集中力を高めたりできるんです。試



しに1分間、やってみましょう。

**3秒かけてゆっくりと深く息を吸い、2秒止めて、またゆっくりと4秒かけて吐く。**これを繰り返します。

ここで大事なポイント！ **息を吐くときには、自分の心の中にあるいらぬもの、ネガティブな感情をすべて一緒に吐き出すつもりで吐きます。**

「来週のテストが憂鬱」「あの先生と話すのがイヤだなあ」「部活の試合でミスしたらどうしよう」「

そういうものを、息に乗せて全部外に出してしましましょう。

そして、**吸うときには、ポジティブなものを体の中に取り込む**ことをイメージ。

「自分はできる」「大丈夫だ」「うまくいく」

実際にうまくいったところを想像して、そこで自分が感じるはずのうれしい気持ちまで、思い切り吸い込んでいきましょう。

ネガティブ吐いて、ポジティブ吸って、ネガティブ吐いて。自分の中のマイナス要素が<sup>いっせう</sup>一掃され、前向きなエネルギーで満たされていく感じがしませんか？

さて、1分たちました。ここまでの「準備運動」で、だいぶ気持ち前向きになつてきたんじゃないかと思います。

では、その調子をキープして、いよいよ「逆転」を始めよう！

ネガティブ吐いて、ポジティブ吸って、ネガティブ吐いて

