

はじめに

はじめまして！ 実践コミュニケーショントレーナーの西田弘次です。私が世の中に初めて送り出す本に手を伸ばしてください、ありがとうございます。

突然ですが、あなたは「実践コミュニケーショントレーナー」という言葉や職業を聞いたことはありますか？ また、「『心トレ』って一体何？」って、思われませんでしたか？ きっと初めて耳にされたことでしょう。それもそのはずです。両方とも私が想いを込めてネーミングしたものだからです。

私は12年前に、コミュニケーション学の専門家として大学の教員になりました。そして、授業やセミナーを続けるうちに、ある疑問点に突き当たります。それは、受講生たちがコミュニケーションに関する知識をどんどん積み、テストでは良い成績を修めるのですが、これらの知識が日常生活にほとんど活かされていないのです。彼らは、コミュニケーション学を単に「知識」として修得しただけで、それらをどう「実践」に活かすのかという最も大切な点に目を向けていなかったのです。これでは、コミュニケーション学を学ぶ意味がありません。私は自分の指導方法を大いに反省しました。

それ以来、実践につながる対人コミュニケーション学に焦点を絞り、研究を続けてきました。そして、受講者には「わかる」から『できる』に、「知っている」から『やっている』になってもらうために、コミュニケーションの指導者・トレーナーとしての実力を身につけようと心に誓いました。それ以来、自分のことを「実践コミュニケーショントレーナー」と紹介しています。

次は、「心トレ」についてです。「筋トレ」という言葉は昔からよく耳にしますね。最近は「脳トレ」という言葉も浸透してきました。私は、筋トレや脳トレと同様に、「心トレ」という言葉を広め、世の中の皆さんにもっと自分の心に関心を持ち、心を強くしてもらいたいと切に願っています。心を強くすることは、人生を豊かにすることにつながり、円滑なコミュニケーションを図るうえでも、要となるからです。

近年、携帯電話やメール、インターネット、コンピューターや電子機器など、デジタル社会の到来によって、コミュニケーションの手段や形は大きく変わりました。そして、その急激な変化によるゆがみが人間関係にも大きなストレスを与え、「食欲が落ちる」「よく眠れない」「気分がゆううつ」「仕事に意欲がわかない」「学校がつまらない」「人と交わりたくない」「ちょっとしたことですぐに落ち込む」など、心に不安を抱える人たちが急増しました。さらには、心の病による自殺や、キレて他人を巻き込む悲惨な事件も後を絶ちません。

このような中で、これまで健康に必要とされてきた「食」「運動」「休養」の3大要素にも増して、「心＝ストレス」の関係が唱えられるようになりました。今後コミュニケーションの手段や形は、ますます大きな変化を遂げていきます。その変化から生じるゆがみやストレスから身を守り、身体の健康を保つためにも、「心トレ」は欠かせない時代なのです。

筋肉をトレーニングすることによって、強靱な身体を作ることができます。脳をトレーニングすることによって、頭の回転を速くすることができます。同様に、心もトレーニングすることで人間関係に強くなり、人の言動にいつも簡単に傷ついたり、逆にカッとやって相手を傷つける言動に走ったりすることがなくなります。また、あらゆるストレスから身を守ることができるようになり、先ほど挙げたようなストレスの症状から解放され、心の健康を保つことができるようになるのです。

さて、世の中には身体の筋肉を鍛える「筋トレ」や、頭の回転を速くする「脳トレ」に関する本がたくさん出回っています。そして、それらの多くは、何から始めてどのような手順を踏めばよいのかが、体系的にかつ具体的にわかりやすく説明してあります。

しかし、心に関してはどうでしょうか？ 心に関する本もちまたにあふれていますが、筋トレや脳トレ本のように、何から始めてどのような手順を踏めばよいのかが、体系的にかつ具体的にわかりやすく書かれたものは、私の知る限りありません。断片的な心の鍛え方や啓蒙書、心のあり方を論ず精神論的なもの、またはスポーツ選手向けのメンタルスキル・トレーニング、心理学や精神医療などの専門家向けに書かれたものばかりです。

そこで、私は「一般の人が気軽に、そして、着実に心を鍛えられるトレーニング本を作ろう！」と決心し、まとめあげたのがこの『西田式「心トレ」』です。この本は、どなたにでも取り組んでもらえるよう、やさしい文章と内容になるよう心がけました。また、何から始めてどのようにトレーニングを進めていけばよいかを、丁寧かつ具体的に書きました。そして、三日坊主にならずに継続して行えるよう、工夫を凝らしました。

本書がより多くの方々に心を鍛えることの大切さを伝える一助となることを、願ってやみません。そして、あなたの人生が幸せの方向へと進むことを心から応援しています。

西田弘次