

ころんぶすりハビリ新聞

リハビリ 阿部太哉

羽生結弦式リハビリ目標設定方法？

こんにちは、ころんぶすり理学療法士の阿部です。今日は、ちよつと思議な話をしたいと思います。

不思議すぎて皆さん、僕を見失わないでくださいね(笑)。

羽生結弦選手って知ってます？知ってますよね、宮城県の星ですから、知らないわけないですよ。その羽生選手ですが、なぜ、あんなに、大舞台で結果を残しているかご存知ですか？もちろん、厳しい練習に耐えたからその結果だと思いません。でも、羽生選手と同じくらい練習をしている選手は沢山いるはずですが、いつも優勝するのは羽生選手。なぜだと思いませんか？

行機の中で羽生選手は、泣いていました。なぜか？オリンピックの舞台で完璧に演技をし、金メダルを獲得している自分を想像して泣いていました。え？想像して泣いていたの？と驚きです。そして、本番当日、結果は後、インタビューでは、「飛行機で想像していた方が感動しましたけど。」とコメントを残しています。すごいですよ？実際に優勝した時よりも、飛行機の中の方が感動したとは考えられませんか。実は、ここに、羽生選手が連続優勝できる理由が隠されているのです。ポイントが、「金メダルを取って、表彰台にいます」というイメージした」という部分です。素人考えですと、4回転ジャンプを失敗しないように、と



思っってイメージトレーニングをしそうですが、一流選手は、最後の金メダルを取ったところまでイメージして、感動して涙まで流しています。ここが、一流と素人の違いです。未来のイメージと感動を組み合わせることで現実世界でも同じようなことが起こります。これを、引き寄せの法則と言われています。

あの有名なエジソンや長嶋重雄さんや一流の人達はこのカラクリを知ってて使い、想い描いた現実を手に入れています。引き寄せの法則と聞くと、なんだか、難しいなあ。と感じるかもしれないませんが、平たく言えば、目標設定です。目標設定は、僕たちも小学生の頃から教わって来たと思います。でも、叶ったことって少ないですよ？それはなぜかという点、僕たちは、未来を想像しても、感動していかないから、現実世界では引き寄せることができません。確かに、小学生の時に、目標は？と聞かれて何となく答えるけど、感動もワクワクも何もなく、心がまったく動かないことって結構ありますよね(笑)。やっぱ、そこに原因があったと思うんです。心がトキメクような未来を描いて目標設定すると、嬉しい現実世界がやってきます。

えー？でも、今さら夢とか希望とか無いんだけど？と思うかもしれませんが、大丈夫です。この目標設定をリハビリ目標に置き換えてみると、興味が湧いてきませんか？例えば、「膝の痛みが消えて旅行に行ける！」とか、「腰の痛みが消えて孫を抱っこできる」とか、「歩けるようになってトイレまで行ける！」とか、現在、抱えている体の問題とワクワクする目標をくっつけたリハビリ目標にすると、なんだか、ワクワクしてきませんか？その感覚がとっても重要なんです。ポイントは、ワクワクする目標です。僕の経験上、リハビリは、ワクワクした目標ができれば、あとは、勝手に良くなっていきます。

例えば、ころんぶすりの生活リハビリもその通りです。編み物、漬物、俳句、カラオケ、五目並べ、ワクワクすることがたくさんあります。ついこの間は、大崎福祉祭り、編み物などの作品を披露してきました。準備は大変だったかもしれないが、楽しかったことは間違いありません。ころんぶすりは、ワクワクできる環境が整っているのです、皆さん、勝手に元気になられていきます(笑)。



阿部