

推薦図書

『心を整える。』

長谷部 誠 著

幻冬舎

推薦教員

健康・スポーツ心理学科

木幡 日出男 教授

元サッカー日本代表チームの主将であった長谷部選手が若干 27 歳で書き下ろした書「心を整える。」を紹介します。

「僕がここまで来られた。その理由をきちんと説明できれば、きっと誰かの人生のヒントになる」とその執筆動機を語っています。そして、著書のキーワードは、彼が大切にしている『心』。よく「メンタルを強くしよう」「心が折れちゃダメだ」「心を磨け」と言われますが、彼に言わせると「心をメンテナンスする」「心を整える」ことであり、それを常に意識して普段の生活を送り、今も実践しているとのこと。

彼の考えに触れるテーマがこの書に満ち溢れています。幾つかを紹介すると、「意識して心を鎮める時間を作る」「整理整頓は心の掃除に通じる」「群れない」「競争は自分の栄養になる」「遅刻が努力を無駄にする」など。競技生活ばかりでなく普段の生活から心がけ実践していることが豊富に紹介されており、皆さんが直ぐにでも取り入れることのできる内容もあるものと思います。

「特に際立つ長所も、高校までサッカーにおいて華麗な経歴もない」長谷部選手が、Jリーグ、日本代表、そしてドイツのプロサッカーリーグにおいて、地味ではあるがチームの中心選手となって今も活躍できているのは、この書にある事柄を実践し続けていることが背景にあるようです。

自分の生活を見直し新たな自分を作っていくきっかけを提供してくれる 1 冊です。そのためにはまずはこの書を手にとることから始まります。



教員推薦図書架に展示中です。
ご覧下さい。



図書館職員おすすめ本を展示中です。
ご覧下さい。