

タフな心の育て方

～消防メンタルに学ぶ～

消防メンタル
タフな心をつくる技術

鎌田修広



強い思いを持って
思い立事を全うするには、
心のリアリティが大事なんです！



消防メンタル
タフな心をつくる技術

鎌田修広



強い思いを持って
思い立事を全うするには、
心のリアリティが大事なんです！



目標

株式会社 タフ・ジャパン 代表 鎌田 修広

①内省

(有酸素運動・坐禅・コーチング)
自分の心のクセに気づく

②目標

(本当はどうしたいのかどうありたいのか)
自分を動かす原動力



③承認

(OKノート等で自己肯定感を高める)
自分専用の心のものさし

言葉を整理する

項目	意味・内容
① ビジョン	ゴールを達成した時の気持ち・姿・周りの景色
② ゴール	目的を達成している時の到達点
③ 夢	～してみたい！と思う願い
④ 目標	目的を達成するためにすること
⑤ 目的	自分の行動指針・使命

言葉を掘り下げ並べてみる

① 夢	～してみたい！ と思う願い	自由に描ける が責任はない		できるかどうか わからない	
② ビジョン	ゴールを達成 した時の <u>気持ち</u> <u>周りの景色</u>	<u>実現性</u> が求め られる		<u>構想や視覚による映像</u> <u>本来のあるべき姿</u>	母に会いたい 
③ 目的 (ミッション)	自分の行動指針 <u>使命</u>	<u>抽象的</u> 1つのみ (変更不可)	終点 <u>行き先</u>	<u>見たいもの (ワクワク)</u> <u>絶対に諦めない</u> 仕事の質を高める	認めてもらいたい 
④ ゴール	目的を達成して いる時の到達点			現状の外に設定された 最終的に望む結果	
⑤ 目標	目的を達成する ためにすること	<u>具体的</u> 複数有 (変更可)	通過点 過程	<u>見えるもの (リアル)</u> 諦めても良いもの 仕事を完成に導く	

人生の夢

目的



A



B



「やる気」が続く黄金法則

目標

行動

感情

(達成感・肯定感)

存在意義

(生きていく上での喜び)

3つが揃うと強力なやる気となるが
1つでも欠けたりズレると弱くなる

人生のシナリオを書き換えるために
クセ=心の習慣を変えるだけ

脳トレ(自分のワクワクを描く)



- ◆前頭葉の大部分を占める前頭前野は脳の司令塔と呼ばれ、人間だけが特別に発達したもの。
- ◆創造・記憶・コミュニケーション・自制力の源泉であり、本当の頭の良さはここを活性化させること。
- ◆脳トレは、計算や文章の音読だけではなく、身近な人と目を合わせてコミュニケーションを図ると前頭前野が活性化する。