切り替えるのは、気持ちではなく行動。

PHOENIX愛知

Gemini Notebook

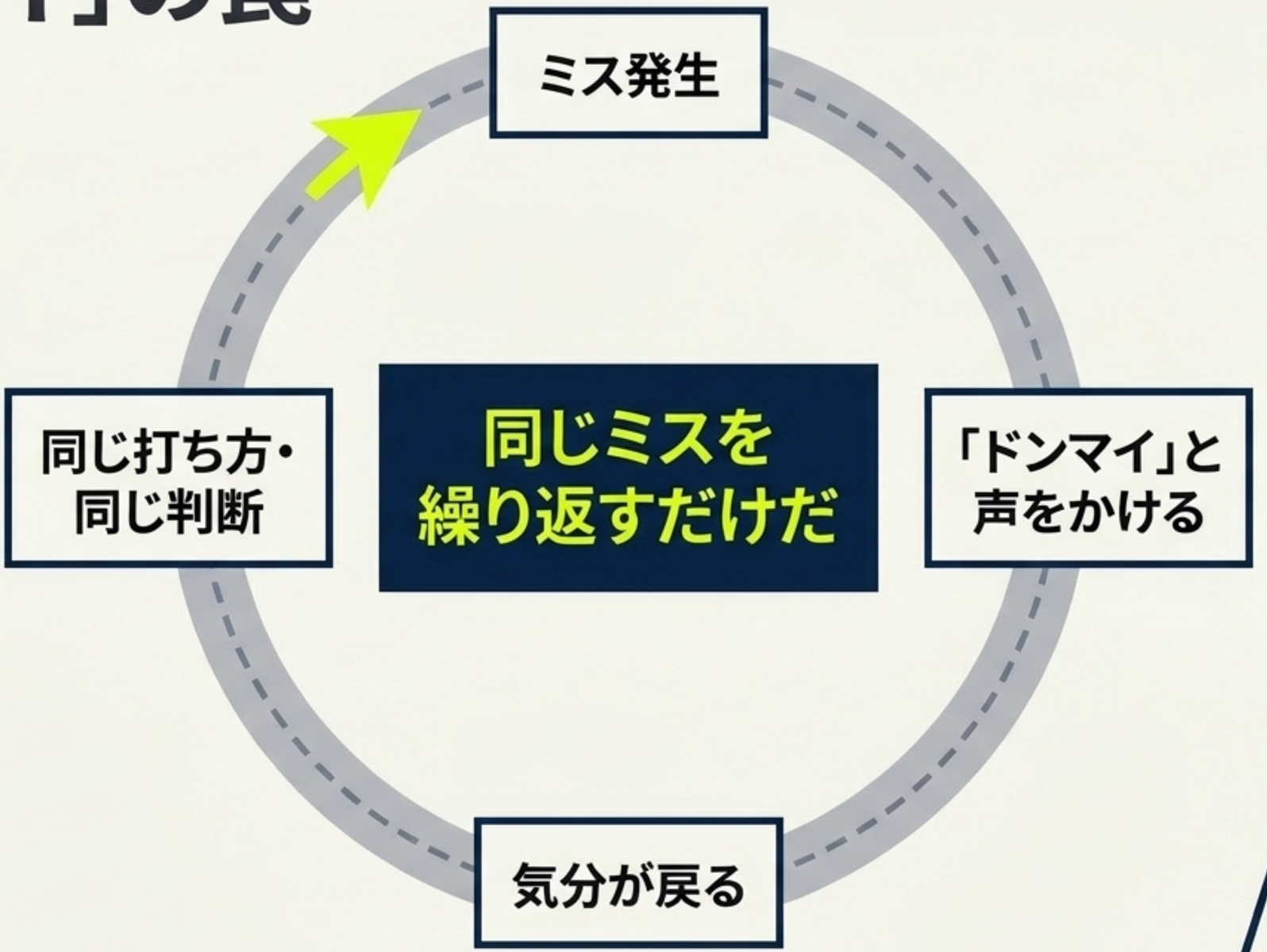
ミスをした。

「ドンマイ！」
「切り替えていこう！」

誰もが口にするこの言葉。しかし、ここに落とし穴がある。

Gemini Notebook

「ドンマイ」の罠



Gemini Notebook

問題は、気持ちを切り替えることではない。



ミスの原因まで、
一緒に流してしまうことだ。

Gemini Notebook

反省のセパレーション

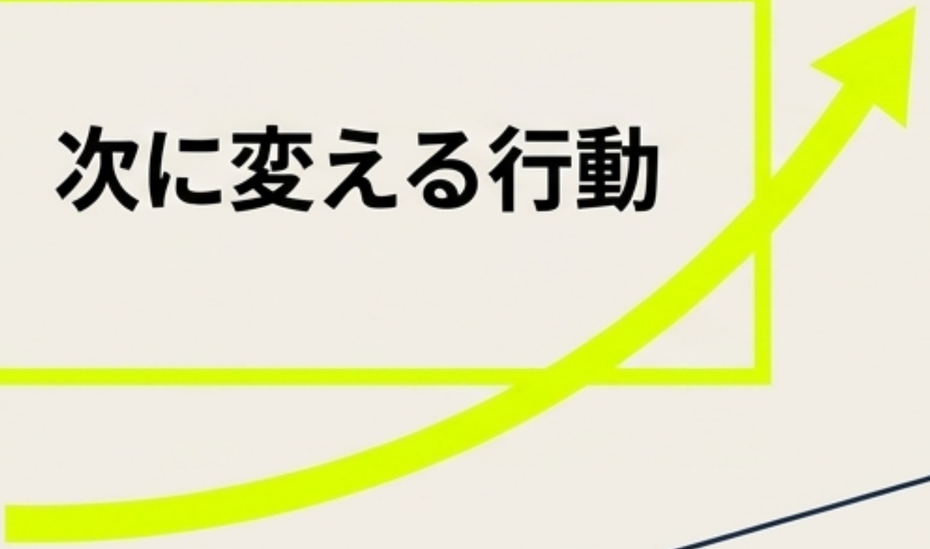
ミス

忘れていいもの

後悔
自分を責めること

忘れてはいけないもの

次に変える行動



Gemini Notebook

曖昧 vs. 具体

ミスの原因	曖昧な切り替え（罠）	具体的な行動
無理に決めようとした	「次は頑張る」	「体勢が崩れたら、決めにいかない」
準備が遅れた		
相手を見ずに打った		

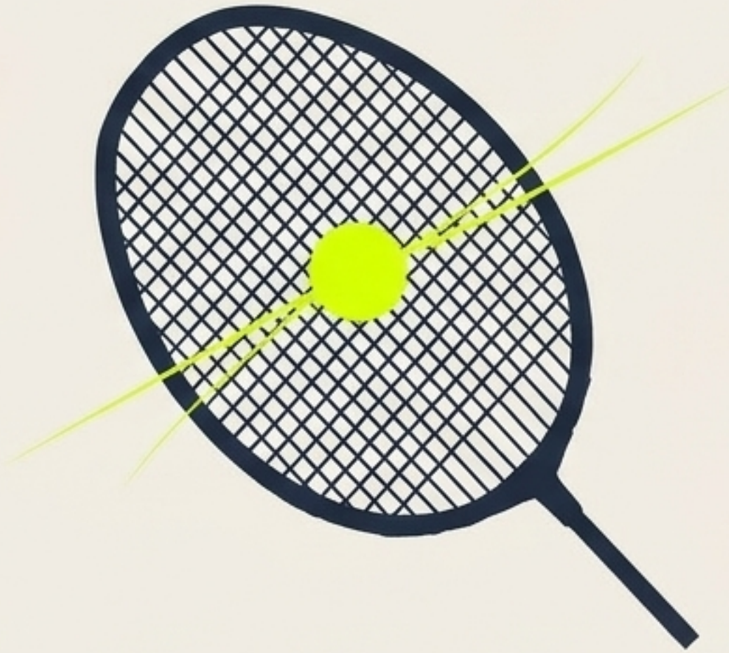
落ち込み続ける必要はない。ただし、反省まで終わらせてはいけない。

Gemini Notebook

「前を向く」という言葉の中身



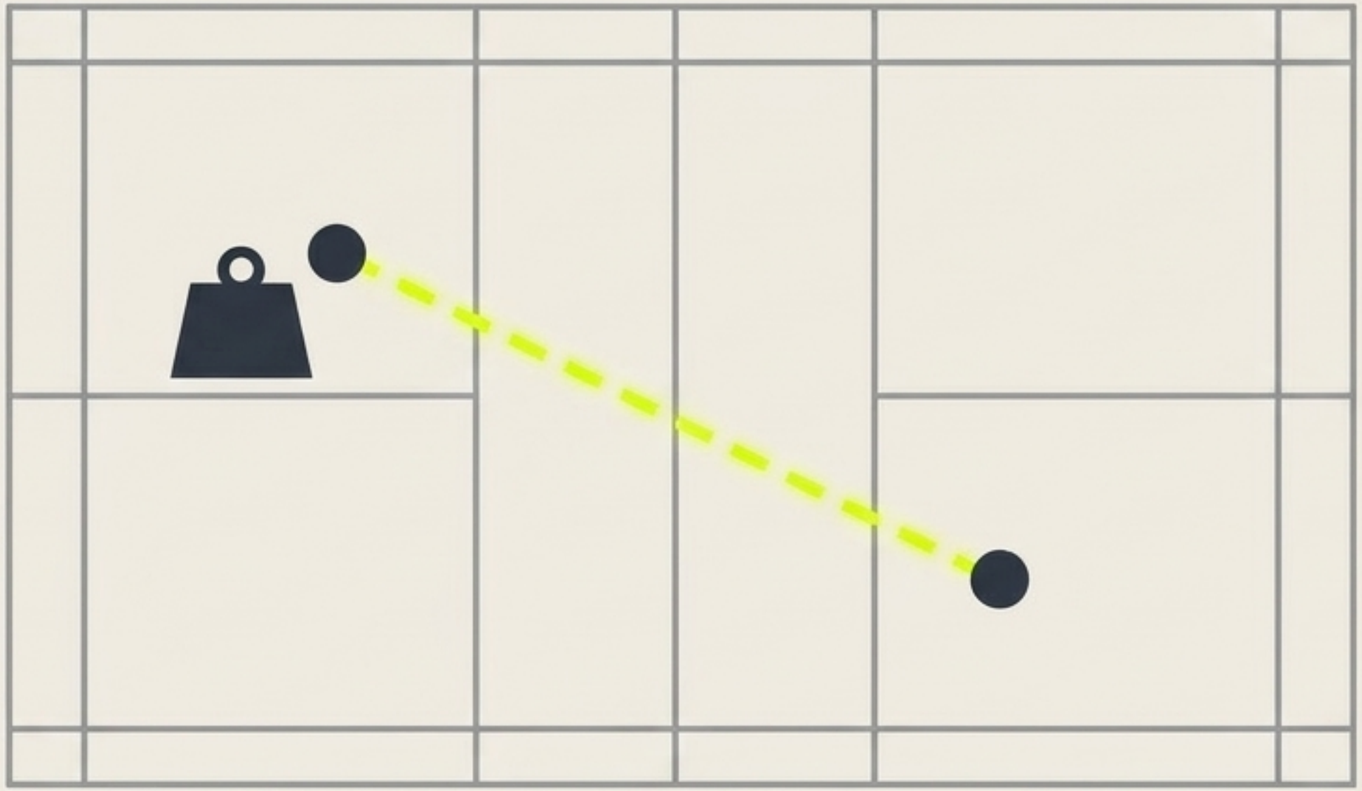
ミスをしたあと、
明るい顔に戻る。
声を出す。



本当に前を向いたかどうかは、
表情ではなく、
次の一球に表れるのだ。

Gemini Notebook

ダブルスの真実



・自分のミスで失った一点を、
パートナーも背負う。

・その人はまた構え、
次の一球を一緒に
取りにいってくれる。

**その思いに、
どう応えるのか。**

Gemini Notebook

「もう気にしていません」という顔だけ

≠

- 無理な強打を一つ控える
- 準備を一歩早める

＝

仲間への誠実さ

小さな修正にこそ、誠実さが宿る。

Gemini Notebook

責任ではないもの

- 悔しさを長く抱えること
- 自分を責める言葉を重ねること

本当の責任

悔しかった一球を、次の判断に生かすこと。

それが、ミスをした自分にできる仕事だ。

Gemini Notebook

「私は、ミスをしない人よりも、
ミスから何かを変えようとする人に希望を感じる。」

B

自己分が
変わり始めた
一球にするのか。

A

その一球を、
ただの失点で終わらせるのか。

Gemini Notebook

それを決めるのは、次の自分の行動だ。

「切り替えよう」で、自分への問いを閉じないでほしい。

PHOENIX愛知

Gemini Notebook