

トップ1%の必須常識

「集中」  
と  
「リラックス」  
一瞬で“脳”を切り替える技術  
CONCENTRATION AND RELAX

辻秀一

スポーツドクター

大和出版

目次  
— CONTENTS —  
「集中」と「リラックス」  
「瞬で脳を切り替える技術」

はじめに  
003

第1章

バランスよく脳を使えばすべてが上向く

— 認知脳、ライフスキル脳、そしてバイブレイン

- No. 01 — 人生の底上げが仕事の成果に結びつく 016
- No. 02 — 脳の使い方を変えて人生の「質」を高める 019
- No. 03 — 心が不安定なのは「認知脳まかせ」にしているから 023
- No. 04 — なぜ認知脳はネガティブな感情を生むのか 027

No. 05 — 心を自然体へと整える 030

No. 06 — 自分を変えずとも生き方が変わる 034

No. 07 — とらわれた集中と真の集中 037

No. 08 — 自分のきげんは自分で取りなさい 040

No. 09 — 心の状態を知る三つの法則 042

No. 10 — 「ネガティブの海」から心を救い出す 045

No. 11 — 「意味のないこと」に脳は意味をつける 048

No. 12 — ポジティブ思考よりも「好きなもの思考」が楽である 051

No. 13 — 「忘れる」「耐える」では何も解決しない 055

## 第2章 **ごきげんな心が集中力を高める**

——集中とリラックスは共存する

No. 01 — フローになると二つの機能がアップする 058

No. 02	—	自分がフローかノンフローかに気づこう	062
No. 03	—	ストレスコーピングへの依存はやめなさい	065
No. 04	—	言葉・表情・態度でライフスキル機能を高める	067
No. 05	—	自分の心は自分で決める	070
No. 06	—	「あらゆるものに本来意味はついてない」と気づく	073
No. 07	—	なぜカーリング女子、吉田沙保里、宮里藍は笑顔なのか	076
No. 08	—	過去と未来への両方の暴走から心を守り抜く	080
No. 09	—	「得意」よりも「好き」が心をフローにする	084
No. 10	—	小さなチャレンジ思考がごきげんを招く	087
No. 11	—	「ただ受け入れる」ことの大切さ	090
No. 12	—	「一生懸命」を楽しもう	092
No. 13	—	「もらう」より「与える」ほうが脳にいい	096
No. 14	—	「系統的な理論」では心は整えられない	099

### 第3章

## 考え方を変えればリラックスできる

——自信が欲しい草食系Aくんの変身

- |        |                           |     |
|--------|---------------------------|-----|
| No. 01 | 認知暴走から自分を救った三人のケース        | 102 |
| No. 02 | 今のままの自分に新機能をプラスする         | 105 |
| No. 03 | 「偽フロー」に落ちるとなかなか戻れない       | 108 |
| No. 04 | 「ポジティブ変換」は疲れるやり方          | 111 |
| No. 05 | ノンフローをもたらす「結果エントリー」       | 114 |
| No. 06 | ワイワイ暴走からD.O. i. t. e.の世界へ | 117 |
| No. 07 | フローに役立つ「〜たい」と役立たない「〜たい」   | 121 |
| No. 08 | 理詰めでは意味づけを止められない          | 125 |
| No. 09 | 「ごきげんワードを百個持つ私の方法         | 128 |

## 第4章

### 「今に生きる」と仕事も心も満ち足りる

——「なぜ私ばかり？」から脱したB子さん

No. 01 — 女性ゆえにぶつかった見えない壁 132

No. 02 — 成績優秀だったことはマイナスにも働く 135

No. 03 — 自分の気持ちと周囲の評価がズレるのはなぜ？ 138

No. 04 — P D C A サイクルにひそむふきげんのリスク 143

No. 05 — 今に生き、過去は置き去る 145

No. 06 — なぜジョブズは禅に深く傾倒したのか 149

No. 07 — 「あせりのない努力」が能率を上げる 152

No. 08 — とらわれを捨てたある大社長の体験 154

## 第5章

### 部下を支援することは自分を助けること

——「根性上司」から「しなやか上司」に進めたCさん

No. 01	「気合いと根性への信奉」を引きずる昭和の男性	158
No. 02	パフォーマンスの「質」に注目しよう	162
No. 03	部下への意味づけを解放する	165
No. 04	問題の多くは部下より上司にある	168
No. 05	いいリーダーは指示と支援のバランスがいい	171
No. 06	指示する時の重要な四つのポイント	173
No. 07	受け入れることは信じることにつながる	177
No. 08	「よく聞け」よりも「よく見ろ」にシフトする	180
No. 09	的確に支援すると相手の心にフローの風が吹く	183

## 第6章

### なりたい自分になる「頭の新習慣」

——ライフスキル脳を高める五つのプロセス

No. 01

気づきはあらゆることを好転させる

186

No. 02	—	日本人はもともとしきげんな民族	189
No. 03	—	バイブレイナーに近づく五つのプロセス	193
No. 04	—	「知る」と「感じる」がなぜ大切か	196
No. 05	—	くり返すことで型と個性をつくる	200
No. 06	—	文化はしきげんな人のためにある	202

おわりに  
205



第 1 章

# バランスよく 脳を使えばすべてが上向く

— 認知脳、ライフスキル脳、そしてバイブレイン

CONCENTRATION AND RELAX

CHAPTER 1 | NO.01-13

# 人生の底上げが 仕事の成果に結びつく



私たちは、仕事のパフォーマンス（効率、業績）のアップダウンに、常に悩まされています。

アップ続きなら仕事は極楽ですが、そんな日々はごく短いもの。たいていはダウンに苦しみ、「なんとかアップさせたい」「安定させたい」と渴望するものです。

一方で、ダウンの理由を、こんなふうに狭く考える人が多いようです。

「集中力が落ちた↓トシのせいだ。それとも慢性睡眠不足？」

間違いではありません。年齢や体調による変化はあるものです。

「残業が続く↓段取りが悪いのだ。優先順位を誤っているのかも」

それもあります。生産性の向上には工夫が不可欠です。

「イライラしてやる気が起きない↓ストレス源は人間関係？ 会社が悪い？」

それとも言えます。意のままにならない外部環境は大きなストレスです。

しかし、このような理由にばかり目を向けていては、悩みは一進一退のくり返し。

残念ながら、根本的な解決はできません。

悩みの真の原因が、そこにはないからです。

**自分の脳の使い方を変えることが、本当の解決策になります。**

私はメンタルトレーニングを専門にするドクターとして、アスリートやスポーツチーム、ビジネスパーソンや企業に対してトレーニングを行い、パフォーマンスを高めるお手伝いをしています。

そのどんな場合にも最初にお伝えするのは、**人生はパフォーマンスの連続であること**です。

パフォーマンスという言葉には、「性能」「スタンドプレー」「演奏」といったさまざまな意味があります。ビジネスシーンなら、冒頭に示したように「効率、業績」

といった使われ方もあるでしょう。

しかし、私の考えるパフォーマンスはもっと広く、「人間が生きるために行うすべての営み」を指しています。

働く、遊ぶ、食べる、寝る。考える、感じる、表現する。会社にいる、家族という、友だちという、大切な人という、一人でいる。

これらのすべてがパフォーマンスです。

一つ一つ意識することはなくても、私たちは絶えずパフォーマンスをしているのです。オギャーッとこの世に生を受けた瞬間から、命が燃え尽きる時まで、人生は、生きるというパフォーマンスの連続です。

仕事も、人生という大きなパフォーマンスの中の一部。そこにだけに焦点を当てて考えるのではなく、**今この瞬間をよりよく生きることが、すべてのパフォーマンスアップになる**のです。生きるというパフォーマンス全体を底上げすれば、結果として、仕事のパフォーマンスもアップします。