

個人と組織を 元気にする心の力

～フロー状態と社会力とコーチ力～

vol.
9



辻 秀一 さん

エミネクロスグループ代表
スポーツドクター・内科医

昭和61年4月 慶應義塾大学病院内科、平成3年6月 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、平成11年4月 エミネクロス・メディカルクリニック 院長、平成16年1月（有）オフィス・ドクター辻 代表取締役社長、平成16年9月 NPO法人エミネクロス・スポーツワールド理事長

相手のエネルギーと自分の心のエネルギーを高める魔法の法則、フォワードの3大法則のうち、今回はリスペクト・マインドとチアマインドをご紹介します。

リスペクト・マインドとチアマインド

相手を尊重し、思いやりを持って接すると 相手のエネルギーは高まる

フォワードの法則といえば、まずはリスペクト・マインドです。

リスペクトとは日本語では「尊重する」や「思いやる」といった意味になります。

まず、相手が「与える」にふさわしいかどうかの判断を行う際、「尊重すると相手のエネルギーは高まるのか?」「思いやりを持って接すると相手のエネルギーは高まるのか?」ということが重要なポイントとなります。「尊重する」や「思いやる」という思いや行為、すなわちリスペクトすることは、相手のエネルギーが高まるという点でフォワードの法則となる要件を満たしています。

リスペクトすること自体が自分を フロー化させる

それでは、リスペクトしている側の人はフォワードの法則にのっとってエネルギーが向上するのでしょうか?いろいろな人と接する際に、自分が相手を尊重しているケースと尊重していないケースでは、自分の心のエネルギーの度合い、すなわちフローの度合いはどちらが高いのでしょうか?

それは自分が相手を尊重し、思いやりを持って相手に接しているケースだと思います。リスペクトするときには相手から何かをしてもらえたりとか、返してもらえたりとかは考えていないはずで、相手を尊重し、思いやりを持って接していること自体が自分のフロー化を生み出しているはずで。

このように、リスペクト・マインドは相手と自分のエネルギーが高まるという点で間違いなくフォワードの法則にのっとった社会力の1つであるといえます。

自分の心がフロー化する点から判断する

ところが、ほとんどの人は相手を尊重するのか?思いやりを持つのか?について「認知」の脳機能で判断して決めてしまいます。自分にとって相手はリスペクトするに足るかを「認知」し、そのマインドや行為を決定してしまうのです。しかし、これでは相手をリスペクトするかの判断を相手に対する「認知」に依存しており、自分自身をフロー化するというライフスキルにはなりません。相手を尊重し思いやりを持つ、すなわちリスペクトするかどうかについては、自分の心がフロー化するかどうかという点から判断することが重要です。

誰かを嫉妬しても、誰かの足を引っ張っても、自分自身はフローになれない

次はチアマインドです。

チアとは「応援する」気持ちという意味となります。応援の反対の意味を持つ言葉といえば足を引っ張るや嫉妬というものがあります。人間には自分がかわいいという自己正当化の本能があるので、気づくと相手に嫉妬していたり、相手の足を引っ張りたくなったりします。「出る杭を打つ」ような文化は、人間社会に確かに存在しています。しかし、嫉妬したり足を引っ張ったりしても、決して自分自身はフローになれないことに気づかなければなりません。

応援することで自分自身をフローにする

どんな人に対しても応援するマインドを持つことは自分自身のフローに繋がるとことを知ってほしいと思います。

応援されると人はエネルギーを貰えます。応援してもらってエネルギーを感じない人はいませんよね。相手のエ

ネルギーを高めるというフォワードの法則の第1チェックポイントはクリアです。

そして、応援していないより応援している方があなた自身はフローな方向に傾くでしょうか?答えは「もちろん!」です。したがって、応援という「与える」心はフォワードの法則に則ったライフスキルの1つに他ならないのです。

応援することでみんなに元気を与える

応援することを理念として活動する応援団やチアリーダーが存在するというのもフォワードの法則からすると注目に値します。応援団やチアリーダーはプレイする選手たちも応援しますが、応援する観客の応援をリードする活動でもあります。応援するということは、それ自体が心にエネルギーを与えるということなのでしょう。スポーツの応援で元気になった経験は誰にでもあるはずで、応援することの価値を応援団やチアリーダーの存在を通して知ってほしいと思います。



エミネクロス <http://www.doctor-tsuji.com/>

本連載のバックナンバーは損保労連ホームページに掲載しています。 損保労連ホームページ <http://www.fnii.or.jp/>

連載に対する組合員の皆さんからのご意見を募集しています!

損保労連メール: sompo-roren@fnii.or.jp までお気軽にお寄せください!