

余裕を持って30分早く出るようすれば、時間にとらわれることがなくなつてイライラを回避することができたのです。

しかし、変えられないことを洗い出すのは、心をノンフローにしない方法の一つですが、フローにまではならないかもしれません。これまでの説明は「脳力」を身に付ける準備運動のようなものと考えてください。次は、心をフローにするために最も効果的な方法を紹介します。

外部の状況や出来事であることは前述しましたが、これは「環境」「経験」「他人」に大きく分けられます。誰でもこの3つに搖らぎ、とらわれるため、心がノンフローになった理由をついこれらせいにしがちです。

例えば「今日は暑い（からやる気が出ない）」「一度失敗している（から次も駄目かも）」「取引先のAさんは手ごわい（から苦手だ）」などは、日常的に認知している感情でしょう。

そこで、どのような外部要因があつても、「自分の機嫌は自分で取る」と決めてほしいのです。

自分の機嫌は自分で取る

心の状態に影響を及ぼすものは、

そのためには有効な手段が、「表情」「態度」「言葉」「思考」です。実はほとんどの人が、この4つを心の状態をよくするために使っています。誰かの態度を崩さなかつたプロ野球の松井秀喜選手、ノーヒットでも「大丈夫、今するべきことをするだけ！」と表現するイチロー選手など……。一流のアスリートは皆これらを使いこなしています。そうすることが心をフローにし、最高のパフォーマンスにつながることを知っています。

しかし、それはもつたまないこと。脳科学的にも、表情や態度が心の状態に影響し、言葉や思考が心を変化させることができ明らかになっています。明るい表情、堂々とした態度、元気が出る言葉、今を大切にする思考などは、心をフローな状態に変える力があるのです。

思い出してください。ゴルフの

試合で、ボギーでも笑顔を絶やさない宮里藍選手や、けがで故障者リストに入つてしまつたときでも穏やかな態度を崩さなかつたプロ野球の松井秀喜選手、ノーヒットでも「大丈夫、今するべきことをするだけ！」と表現するイチロー選手など……。一流のアスリートは皆これらを使いこなしています。そうすることが心をフローにし、最高のパフォーマンスにつながることを知っています。

ですから、試しに心をフローにする練習を行つてみてほしいと思います。（図参照）。そうして自分の機嫌を自分でコントロールすることで、物事がうまく回り出したと感じたら、その体験を誰かに話して分かち合つてください。他者と分かち合えば合うほど、脳に焼き付いて「脳力」はアップしていくます。

「表情」「態度」「言葉」「思考」で心をフローにする練習

「表情」の練習

自分の表情を自分でつくってみよう

- ・口角を上げてみる
- ・笑顔をつくってみる
- ・大きな声を出してみる

「態度」の練習

次の態度を実行してみよう

- ・胸を張って、堂々とした姿勢を取る
- ・穏やかで、ゆったりとした態度を取る
- ・ゆっくりと深呼吸する
- ・空を見る

「言葉」の練習

自分の耳に入れて心地よく感じる言葉を思い付く限り書き出してみよう

(例) ありがとう わくわく 楽しい 感動 達成

「思考」の練習

- ・「好き」を大事にする
- ・一生懸命を楽しむ
- ・今できることをする
- ・信じる
- ・夢を持つ
- ・チャレンジする
- ・イメージする
- ・応援する
- ・感謝する
- ・思いやる
- ・リスペクトする

試合で、ボギーでも笑顔を絶やさない宮里藍選手や、けがで故障者リストに入つてしまつたときでも穏やかな態度を崩さなかつたプロ野球の松井秀喜選手、ノーヒットでも「大丈夫、今するべきことをするだけ！」と表現するイチロー選手など……。一流のアスリートは皆これらを使いこなしています。そうすることが心をフローにし、最高のパフォーマンスにつながることを知っています。

ですから、試しに心をフローにする練習を行つてみてほしいと思います。（図参照）。そうして自分の機嫌を自分でコントロールすることで、物事がうまく回り出したと感じたら、その体験を誰かに話して分かち合つてください。他者と分かち合えば合うほど、脳に焼き付いて「脳力」はアップしていくます。

分かち合う相手は誰でもいいのですが、社内で分かち合えば、みんなの心をフローに導くことができます。ぜひ、役員会やミーティング、朝礼などの機会に「表情」「態度」「言葉」「思考」の実践とフローの体験について伝えてください。それにより自分はもちろん、みんなの心の状態も変わり、社内全体のパフォーマンスが向上していくのを実感できるはずです。