

スポーツから人生を生き抜くライフスキルを身に付ける

ビジネス界でも同じようにあるべきなのではないでしょうか。ビジネス界では働く人のメンタルヘルスには興味が持たれ注力されています。すなわち、これはどちらかといえば、疾病から見たマイナスな心の状態への関心とアプローチです。病んでしまった状態への治療的対処は企業としても国としても必要ですし、そうならないための環境整備や人的配慮は予防措置として、さらに重要であることは否定できません。

しかし、このようなメンタルヘルスという発想ではなく、スポーツと同じようにパフォーマンスの視点から考えたメンタルタフネスに向けた、メンタルトレーニングのような発想の重要性に企業が気付いていくべきだと思うのです。

セルフマインドマネジメントの脳力はひとつのビジネススキルであり、人生を生き抜くためのライフスキルだと私は思います。そのヒントこそ応用スポーツ心理学にあるのです。身体の健康を自己管理するのと同じようにメンタルのセルフマネジメントの重要性に目を向けるということです。それが自らの心を整え切り替えることになるからです。

さて、イチロー選手はどのように切り替えているのでしょうか、錦織圭選手はどんなタフネスを目指しているのでしょうか、横綱白鵬関は集中するためにどのような心掛けをしているのでしょうか、など「Flow Do It」していくためのヒントは多々あるのです。

心の状態を「フロー」に自らマネジメントしていくのは自身の脳の習慣なのです。すなわち思考のルーティンです。ルーティンという心を整えるための習慣を指す言葉が注目されたのも、ラグビーの五郎丸選手のキックの前の独特のポーズからです。イチロー選手の打席に入る度に大きくバットを回す仕草はまさにルーティンです。

ルーティンは縁起のような結果に繋げるためのものではなく、あくまでも「心を整えるための習慣」です。この心のための習慣には2つあり、ひとつは「行動の習慣」。イチロー選手のバット回しや、五郎丸選手のポーズなどです。しかし、行動のルーティンは、いつでもどこでもできるわけではないという限界があります。

もうひとつが「思考の習慣」です。私が行っているメンタルトレーニングはこの力を獲得するためのものです。そのことにより心に「フロー」な風が吹くようにする思考習慣トレーニングです。この思考をする脳の習慣をライフスキルと呼んでいます。目の前で起こっている状況に対してどうやって心を整えるのか、という外界に応じての対策ではなく、いつでも心が自ら「ご機嫌」になれるような思考習慣を身に付けていくトレーニングです。それが自然に、無意識にできるよう、思考の素振りをさせていくのが私の仕事です。

スポーツ界からルーティンという言葉が広がり、注目されるようになりました。メンタルトレーニングは思考のルーティン形成に繋げる脳のトレーニングといえるでしょう。メンタルトレーニングを通じて、ライフスキルを磨いている私のクライアントのビジネスパーソンたちは、応用スポーツ心理学を通じてスポーツの文化的価値を享受しているということにもなります。それにより仕事はもちろん人生を通じて豊かになるという体験をしていくことになるからです。