

社会に出る皆さんに送る、 メンタルトレーニングの基礎

入社まであと1か月ですね。内定者の皆さんの中には期待の中にも不安を抱いている方がいるかもしれません。社会人として給料を貰うことは、ビジネスパーソンのプロになるということです。プロ=結果が求められるのは、スポーツ選手もビジネスパーソンも一緒。では、自分をどのようにマネジメントして結果に繋げるか——。スポーツドクターでありメンタルトレーニングの第一人者、辻秀一先生にアドバイスを送っていただきました。



スポーツドクター 辻秀一氏

1961年東京生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学で内科研修を積んだ後、同大学スポーツ医学研究センターにてスポーツ医学を学ぶ。1999年エミネクロスを設立。

著書:『スラムダンク勝利学』(集英社インターナショナル)、『禅脳思考』(フォレスト出版)、『心を磨く50の思考』(幻冬舎)

—— 学生から社会人になると環境の変化からストレスを感じるが増える
かもしれません。ストレスはそもそもなぜ生じてしまうのでしょうか。

それは、人間が「認知脳の生き物」だからと私は考えています。人間はすべての事象に「意味づけ」をする傾向があります。例えば雨が降ると、「憂鬱な雨」だという人がいます。しかし、雨が降ったら傘を差せばいいだけのことです。雨降るわけではなく、人間が勝手に「憂鬱」と意味づけしているだけに過ぎません。生まれたばかりの乳児は雨が降っても何とも思わないし、サバンナのライオンは雨が降って憂鬱と受け止めることはありません。「意味づけ」をしてしまうことが積もりに積もってストレスになってしまうのです。

—— ストレスを感じた際の対策として、ポジティブ思考は効果的なのでしょうか？

ポジティブ思考で、プラスの方向に「意味づけ」をする考え方もありますが、実はポジティブ思考には限界があります。例えば、雨が降れば飲み水が生まれる、私は今朝5時に起きなければならないが、築地で働く人たちは毎日もっと早くから起きているのだから、大変じゃない……と思込もうとするわけですが、これは結局自分に嘘をついているのですから得策とは言えません。つまり、ポジティブ思考だけで乗り切るには限界があります。例えば、松岡修造さんのように自然体でポジティブ思考でいられる方もいらっしゃいますが、それが万人にできるわけではありませんから。

—— では、どのようにしてストレスと向き合っていけば良いのでしょうか。

大切なことは、自分が「意味づけ」をしていることに気づくことです。例えば営業の場合、さまざまな人に会うわけですが、なかには「苦手だなあ……」と感じるお客さまもいるかもしれません。しかし、それは自分が勝手に「苦手」と意味づけしているに過ぎません。心がそれにとらわれている状態では、いいパフォーマンスは生まれません。嫌いな人を好きになるメンタルトレーニング法はありませんが、「嫌い」と意味づけしていることが自分の揺らぎやとらわれの心を生じさせているのだということに気づくと、おのずと心が整う方に向かうのではないのでしょうか。社会に出れば学生時代と違って好きなことだけをしていればいいわけではありませんし、仕事では結果が求められます。みなさんが自己価値を発揮し続けていくためにも、意味づけしている自分に気づき、心の状態を整え仕事に臨んでいきましょう。

—— スポーツで気分転換を図るビジネスパーソンも多いようですが、こうした方法はいかがでしょうか。

食事やショッピング、スポーツをすれば、気分は変わりますが、いつでもどこでも出来る訳ではないと私は考えています。行動を変えたところで、ストレスは簡単には解消できないという

ことは誰にでも経験のあることではないかと思います。私が提唱しているのは、外側の出来事にとらわれて不機嫌な状態になっている自分に気づいたら、次のステップとして、揺らがず・とらわれず、上機嫌でいるよう自分の心を整えることです。みなさん、自分の心が上機嫌であることの価値を考えてみてください。不機嫌でいるより上機嫌でいた方がいいアイデアが浮かびませんか。また、いつも上機嫌でいる人のそばにいたいと思いませんか。

私は、その上機嫌な状態をフローと呼んでいます。外側の出来事は自分の意思で変えることはできませんが、周りがどんな状況でも、あるがままに受け入れ、心をフローな状態に整えることが第一歩。

そのためには「自分で自分の機嫌をつくる」ことが大切です。自分の好きな食べ物や芸能人のことを考えてみる、そんな思考を一瞬でも入れることで、心はふっと落ち着きフローな状態となります。もちろん考えるだけです、本当に好きなものを食べに行ってしまうなど、行動を起こしてはいけません(笑)

例えば、朝の満員電車でイライラしたとします。そのことを朝、昼、夜、いろいろな人に愚痴を言う……つまりあなたは一日中憂鬱な満員電車にとらわれていることになるのです。おそらく、いいことは一つもないでしょう。満員電車はあなたの人生の責任をとってはくれません。ですから、自分で自分の機嫌を取り、すぐに切り替えることが大切です。

社会に出ると、初めて経験することが多く失敗することもあるでしょう。その時、失敗にとらわれたままでいるか、一度心を整えてフローの状態にするかで、次の仕事のパフォーマンスが大きく違ってきますよ。

—— 最後に、4月から社会にでる内定者の皆さんに、メッセージをお願いします。

4月くらいいよいよ社会人生活が始まりますね。そこには、未経験のことがたくさん待ち構えているはず。そこで、「難しい」や「苦手」という自分自身の意味づけにとらわれることなく、プロになるためにさまざまなことにチャレンジしてみてください。

みなさんがスキルを身に付けるための最大のポイントは、「価値化」することです。例えばメジャーリーガーのイチロー選手が毎日のように練習するのは、野球というスポーツに価値を見出しているから。価値を見出しているからこそ繰り返し練習をし、上達していくのです。仕事でも同じ。まずは入社後、自分に与えられたミッションを価値化することから始めてみてはいかがでしょうか。そして、価値化ができたなら、フローな状態でミッションにとりかかることがパフォーマンスの発揮につながります。

「知っている」と、「できる」ことは大きく違いますから、できるようになるために今から鍛錬を重ねましょう。応援しています。