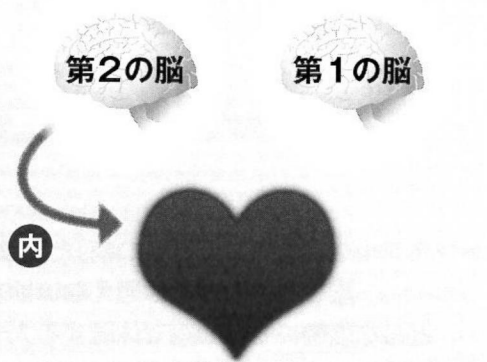


図2
2つの脳を使って
ベストパフォーマンスを目指す!



人間は、第1の脳と第2の脳を同時に使うことができます。つまり、人と話をしながら、自分の感情や考えに気づき、修正していくことが可能なのです。しかし、現代人は第1の脳しか使わない人が多い。両輪がないと車が走れないように、人間もまた2つの脳を同時に使わなければベストパフォーマンスを発揮できません。

自分の心と身体を管理することで、第一の脳のパフォーマンスを補佐しているのです(図2)。第二の脳は、意味づけした自分に「気づき」、イライラや不安、プラス思考への固執など、感情や考えに気づく役割を担います。たとえば、剣道の試合で相手に先に一本取られると、「まずい!」とつい動揺してしまうでしょう。

出来事に意味づけをすることで、過去を引きずります。しかし、過去は変えられず、未来は不確定なものです。それよりも、今何をすべきかが重要。第二の脳を働かせ、まず心を整えることが、今すべき最善の方法を考えるきっかけとなります。言わば、「今に生きる」状態に正すのです。

「自己モニター」で
第二の脳を鍛える

ネガティブを引きずらず、今に集中する。この状態を作り出す第一歩は、「気づき」です。今、どんな感情で、どう意味づけをしているか。それに気がつくだけで、心の暴走を止めることができます。簡単に思えますが、第二の脳が弱っていると、この「自己モニター」がうまくできなくなり、繰り返しの練習。心のマネジメントもまた、スポーツと同じように練習が必要なのです。

では、具体的にどうすればいいか。キーワードは、「知識・意識・体感・シェア」です(図3)。まず、自分の脳と心の仕組みを知ります。続いて一日に何度も自分に「今、どんな気分か」を問いかけます。その際、「何をしているか」といった行動ではなく、あくまで、不安やおびえなどの感情のみを抽出します。こうして「自己モニター」を繰り返すことで、自分の内部の変化に敏感になるでしょう。それだけで、以前より切り替えが速くなり、平常心を持てるようになります。

第二の脳の効果を実感できたなら、最後にそれを他人とシェアしましょう。脳はアウトプットすることで、神経回路が強化されます。シェアするといっても、難しく考える必要はありません。自分で感じたことを伝えるだけでいいのです。

私の会社では、スタッフ同士が折に触れて、お互いの気分が気づかせ合う習慣があります。おかげで気分良く働ける職場となっています。たとえば、私が「時間が無い」と焦り、ノンフロー状態に陥ったとしましょう。そんなとき、スタッフは「焦ってますね。ところで好きな食べ物は何?」と、声をかけてきます。人の心は好きなことを考えるだけでフローに近づけるからです。お陰で私は、ノンフロー状態に気づくことができ、好きなお好み焼きのことを考え、落ち着いて仕事ができるようになるというわけですね。

図3
自己モニターに必須の4つの考え方

- 1 まずは心の仕組みがどうなっているのかを知ること
- 2 「今がどんな気分か」を常に意識すること
- 3 意識することでノンフローに陥らない、平常心を保つなどの感覚をつかむ
- 4 つかんだ感覚を人に話すことで、その感覚が強化される

こうした習慣を日頃から意識して積み重ねていけば、いつでも力を発揮することができるでしょう。さらに「この瞬間の平常心」だけでなく、生き方の質も高めていくことができるのです。

「動じない自分」はトレーニングで作れる!

ココ一番に強くなる! プレッシャーに潰されない技術



Shuichi Tsuji
辻 秀一

スポーツドクター

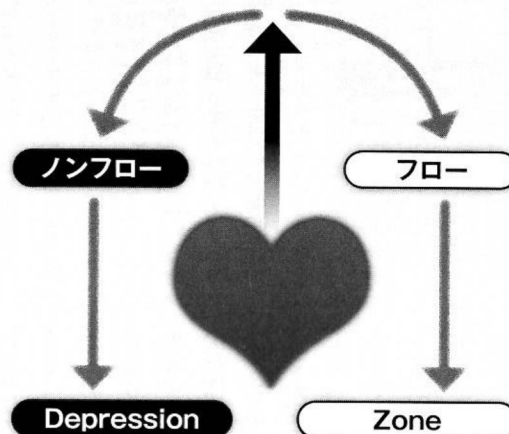
駒工ミナクロス代表。1961年、東京都生まれ。北海道大学医学部卒。慶應義塾大学病院スポーツ医学研究センターなどを経て独立。メンタルトレーニングを指導。オリンピック選手・Jリーガーなどのプロアスリートのほか、経営者・音楽家などクライアントの層は幅広い。

なぜ一流の選手は、

ココ一番の勝負所で最高の力を発揮できるのか。それは「フロー状態」という自然体の精神状態にあるからだという。この状態になるスキルは、スポーツ選手のみならず、ビジネスマンにも応用できる。一流のメンタルスキルを、スポーツドクターの辻氏にうかがった。

取材・構成 西澤まどか

図1
心の状態を表わす図



人間の心の状態は、常にフローとノンフローの間のどこかにあります。心があるがままの自然体でいる状態をフロー、一方で心が何かにとらわれた不安定な状態をノンフローと言います。前者が、さらに高まれば「ゾーン」と呼ばれる究極の集中状態に。また、後者が行きすぎれば「うつ状態」となってしまうのです。

緊張してしまうのは「脳」のせいだった!?
どんなにスキルを磨いても、プレッシャーに負けてその実力を発揮できなければ、意味はありません。つまり、ハイパフォーマンスを生み出すためには、「どんな心の状態」で行なうかがより重要なのです。そして、そのキーワードが「フロー」です。

フローとは、心が揺らぐ、何物にもとらわれずにいる、あるがままの状態。その究極の状態を「ゾーン」と呼びます。自分の実力を最大限発揮できる状態です。一方、不安定で乱れた状態を「ノンフロー」と呼びます。そもそも、なぜノンフロー状態に陥るかご存知でしょうか。それは、人間の脳に外界を認知し、「意味づけ」をする機能が備わっているからです。

たとえば、あなたが社長へのプレゼンを予定しているとしましょう。練習でも本番でもやることに変わりはありませんが、「いざ本番」となると緊張し、実力が発揮できない。これは、脳が状況を認知し、本番だと意味づけをしてしまった結果、とらわれて緊張してしまったのです。つまり、脳にはもともとノンフロー状態に陥る機能が備わっていると言えます。

失敗しても動揺を
引きずらないためには?

人間の脳には二つの役割があり、「意味づけ」を行なうのは、「第一の脳」の仕事。会社にと考えると、営業・渉外部門に当たります。外側に向けソリューションを考える役割です。

現代人は、勝負の結果や他人の評価ばかりを気にしがちです。これは、第一の脳ばかりを酷使しているということ。その結果、意味にまみれて本来の自分を見失っても、そのことに気づくことすらできません。さらに、身体全般の機能も下がり、免疫力が低下するなど、身体にまで影響を及ぼしてきます。一方「意味づけ」に気がつき、心を余裕ある状態に整えるのは、「第二の脳」の役割。会社にとえるなら、労務管理・人事・総務など、社員が快く働ける内部環境を整える部署。つまり、