

最適なパフォーマンスを発揮する「Flow」な心が、介護現場をごきげんにし、更なる発展をもたらす！



辻秀一
X
HIDARI HIROMASA X TSUJI SHUICHI

左敬真

スペシャル対談

業界の更なる発展を考える2人の本音トーク！

介護業界の活性化はごきげん次第!? 問題山積の業界に変革をもたらすべく、左敬真理事長のスペシャル対談のお相手はスポーツドクターの辻秀一氏。ごきげん状態「Flow」を生み出す「辻メソッド」が、高齢社会の日本を活気付ける。(文中敬称略)

心を整えていないと 本来の力を発揮できない

左 辻先生には対人関係が鍵

を握る介護業界で、「ごきげんになるための精神（心）の整え方」を重点的にお聞きしたいと思います。辻先生のセミナーを受けて「幸せになろう」との考え方で良いと思ふ、パフォーマンスを最大化する心の状態を意味する「Flow」の風が、介護の現場には重要と確信しています。

辻 野球、サッカー、バスケットボール、フェンシング、アーチェリー、新体操など様々

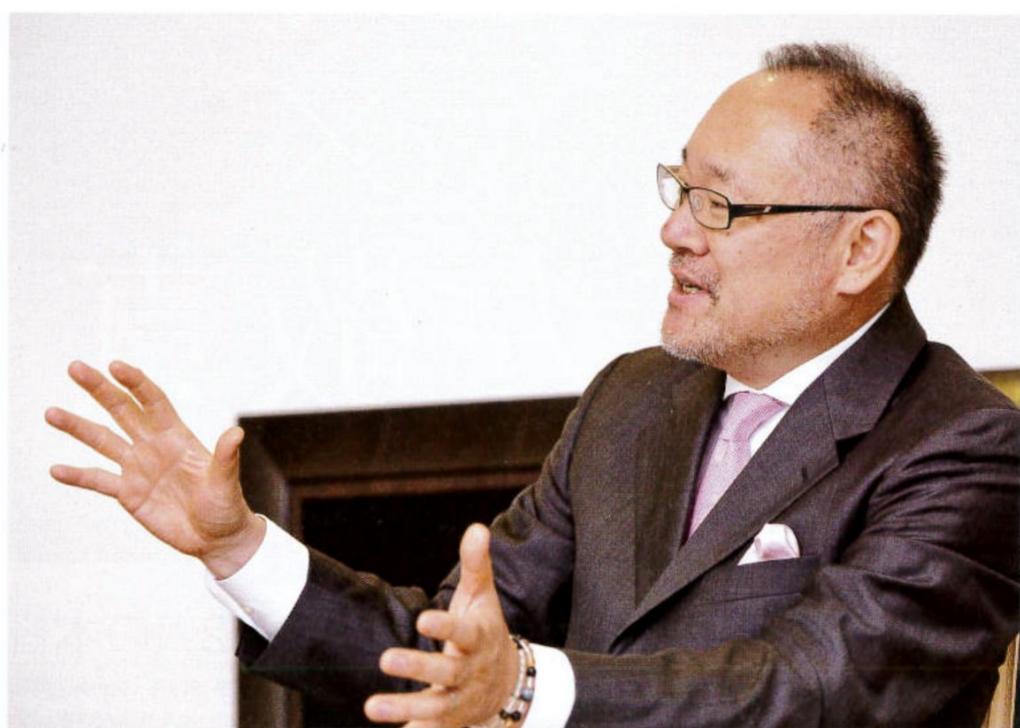


な競技やビジネスの業種を問わず、私はいかにクライアントの機能を上げるかを追求しています。自分自身のパフォーマンスは心の状態で決まります。左さんが言うように、夢を叶える自分作りはスポーツもビジネスも同じ。誰もが大変でしんどくて、文句や愚痴が出てきます。その時に、いかに心を整えるかです。心とパフォーマンスの関係は、スポーツは分かりやすく、吉田沙保里選手やイチロー選手などの超一流選手でも、心を整えていないと、本来の力を発揮できずに負けることもあります。それは介護現場でも同じでしょう。

左 介護業界も利益追求は必要ですが、それ以上に高齢化問題に対しても何か貢献をしたいです。志あるスタッフの心が疲弊し、整えられない状態で日々を過ごしています。最終的には燃え尽き症候群に陥ってしまいます。離職率が高い原因として燃え尽き症候群、高齢者嫌い、対人コミュニケーションによる疲れが挙げられます。介護業界

で、「人生が壊れてしまった」は防がなければなりません。

辻 介護甲子園は理念が明確に言語化されている。「共に学び、共に成長し、共に克つ」仲間がいる感覚。日本人が抱く甲子園のイメージはスポーツは多いはずです。辻先生の言葉をぜひとも介護業界に届けたいです。



病気にならないためにも「ごきげん」が大切 低下してきた脳を磨き「文明原始人」を目指そう



感動・仲間・成長」と通じます。大事なのは元気・感動・仲間・成長で、皆がそのキーワードを欲しているからこそ夏の甲子園を観戦します。本代表の五郎丸歩選手には自分のきげん、クオリティをキックの際に彼独特のルートインがあり、心を整え成功率を高めていますが、その行動のルートインは電車内でできません。反面、思考のルートインはいつでもどこでも持ち歩け、実行できます。

辻 病は気からと言います
ごきげんな「Flow」思考が心の治療予防となる

が、病気にならないように心の治療予防増進に取り組んでいます。そのためにもごきげんな「Flow」が大切。お金も、副作用も気にする必要のない最高峰の予防策です。病気、認知症、老い…誰にでも老いは必ずやってきます。それに携わる業界が劣悪な環

左 そのルートインが大切。辻先生の言葉では「応援思考」が明確なイメージとして伝わります。職場の仲間がどのように高齢者を応援しているのか、それがご利用者に伝わります。介護業界で大きな不祥事が起きたたびに、その職員が陥る思考に対して、職場は何ができるのかを考える必要があります。職場の改善余地はまだまだ多く、夜勤、サービスなど、一人への依存が高い状況です。その職員の思考が高齢者に影響してしまうような、人によっての当たり外れを減らしたいですね。

境、メンタルに陥るのではなく、社会制度によつて劣悪になつている点は問題です。人間に必要な活動・サービスが厳しい労働環境になつてゐる現状は改善が必要です。

介護職は人間の在り方に触れる仕事で、特別なプライドを持つ必要はないが、変に自分を卑下することもありません。今はバーチャル全盛だが、いつか振り戻しが来ます。人間らしくないと気付く人も実際にいるでしょう。

左 辻先生には「Flow」を導く思考が世の中に広がることで何が変わるとお聞きしたかったです。
辻 ごきげんな「Flow」の心を作成する脳が人間は20億年の進化の歴史過程で低下してきています。原始人は生き抜くために心を大事にすることがまず何より優先されて



一般社団法人日本介護協会 理事長

左 敬真 Hidari Hiromasa

株式会社エミネクロス代表・スポーツドクター

辻 秀一 Tsuji Shuichi <http://www.doctor-tsugi.com/>

PROFILE

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業、慶應義塾大学で内科研修を積む。「本当に生きるとは」を考え、人が自分らしく心豊かに生きるクオリティーオブライフ(QOL)のサポートを志す。99年、QOL向上活動実践の場として(株)エミネクロスを設立。応用スポーツ心理学をベースに、パフォーマンスを最適・最大化する心の状態「Flow」の独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開。著書に「スラムダンク勝利学」「自分を『こきげんに』する方法」「自分を敬え。」「一生懶れない自分のつくり方」ほか多数。

左 今日は障がい者施設が2つ決勝大会に出場します。例えば、障がいのある子への教育について、辻先生はどのようにお考えですか?

辻 障がいのあるなしに関わらず、「指示と支援のバランス」が重要になります。通常行っている講演会にはお母さんや教師をはじめ、スポーツコーチ、企業のリーダーなど業種・職種を問わずいらっしゃいます。人を成長させられる人は「指示と支援のバランス」が良いです。指示は

「指示と支援のバランス」が導きには必要となる

辻 スポーツも介護も同じで、いくら外側を着飾っても誤魔化しは利かない仕事ですから。



左 2000人の観客の前で演じる決勝の大舞台でも、普段通りごきげんを保つかが全てでしよう。人数や舞台の大小を意識してしまう人は弱いです。今に集中してできることを、仲間を思いながらやれば、おのずといいパフォーマンスを披露できるはずです。

いました。長い年月を経て、ハサミ、火、洋服など外に生きるために反比例するように心発達したための術を築き、文明のための脳が落ちてしましました。その落ちてきた脳を磨いて原始時代のように「文明原創人」になってほしいです。

左 介護現場も技術や資格にとらわれてしまう面もあるが、心が何よりも大事です。心が込もっていないサービスは、お爺ちゃん、お婆ちゃんに簡単に見抜かれてしまいます。

さんや教師をはじめ、スポーツコーチ、企業のリーダーなど業種・職種を問わずいらっしゃいます。人を成長させられる人は「指示と支援のバランス」が良いです。指示は分野ごとに言葉として明確に伝えられます。いい

に伝えられることです。支援に大切なことは3つあり、1番目は自分のきげんが良いことで、きげんが悪いようでは、他人を幸せにできない。2番目は声掛けで練習を徹底的にやることです。「いい

顔しているよ」など、まめな声掛けが重要。3番目はコーカ力で、人は自分を理解してほしいとの本能が老若男女にありますから、しっかりと理解してあげることです。

左 介護甲子園決勝でパフォーマンスを最大限に發揮するために必要なことは何でしょうか?

辻 2000人の観客の前で演じる決勝の大舞台でも、普段通りごきげんを保つかが全てでしよう。人数や舞台の大小を意識してしまう人は弱いです。今に集中してできることを、仲間を思いながらやれば、おのずといいパフォーマンスを披露できるはずです。