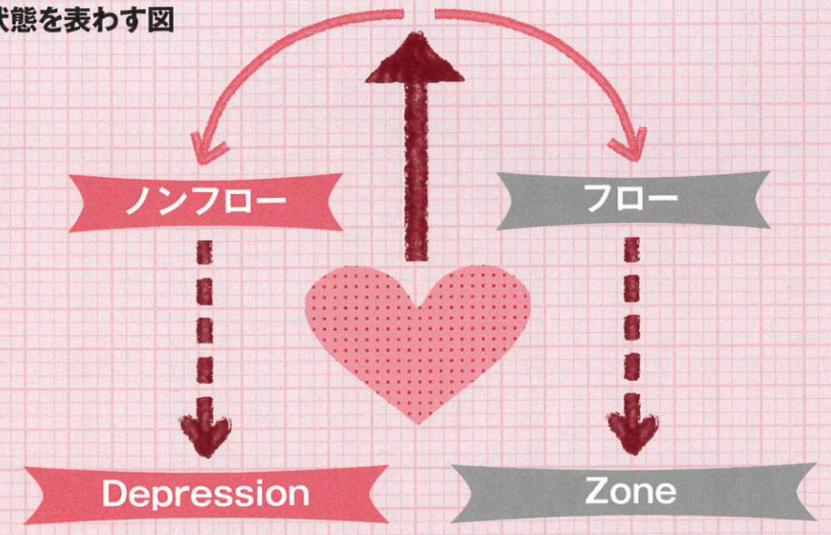


図1 心の状態を表わす図



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ある状態をフロー、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」となってしまいます。

動揺を引きずらないためには？
失敗しても

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。会社にたとえると、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。会社にたとえるなら、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、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。

しかし、第二の脳が訓練されていれば、自分の動揺に気がつき、すぐに平常心に戻ることができます。だからこそ、残りの時間に何をすべきかに意識が切り替わり、次の行動に移ることができるのです。

第一の脳である認知の脳は、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

自分の感情に「気づく」
ことから始める



第二の脳を鍛える！

プレッシャーに潰されない技術



なぜ一流の選手は、
ここ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。

辻 秀一
Shuichi Tsuji

**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、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。ノンフローに心の針が振り切った状態が、いわゆる「うつ状態」です(図1)。

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。しかし多くの人が、自分の心の状態に対して無頓着なまま生活しています。これでは、ここ一番で実力を発揮できません。

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、人間の脳には外界を認知し、「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だけです。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。

図3 自己モニターに必須の4つの考え方

- 知識 1 まずは心の仕組みが
どうなっているのかを知ること
- 意識 2 「今がどんな気分か」を
常に意識すること
- 体感 3 意識することで
切り替わりや心が整うなどの
感覚をつかむ
- シェア 4 つかんだ感覚を人に話すことで、
その脳の機能が強化される



辻 秀一
スポーツドクター
機エミネクロス代表。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。オリンピック選手や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。
<http://www.doctor-tsuji.com>

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おります。

たとえば、私が「時間がない」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。意味にまみれてますね。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、一旦落ち着いてリセットし、仕事ができるようになるというわけです(笑)。

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」を自ら創り出すことで、生き方の質も高めていくことができるのです。

多くの人はお金や名誉など、外部要因ばかりに幸福の価値観を置きがちです。しかし、フロー状態に価値を見出すということは、他人ではなく自分の価値観を見つめ、それに忠実になるということ。それは、人生の質を高めることにも繋がります。

第二の脳の鍛錬は、あなたのパフォーマンスや人生がより良くなるきっかけとなるはずです。

[THE 21] (2015年10月号)

「自己モニター」で第二の脳を鍛える

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。

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ます。そのため必要なのが、繰り返し練習。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のか。自己モニターに必要な四つのプロセスがあります。キーワードは、「知識・意識・体感・シェア」です(図3)。

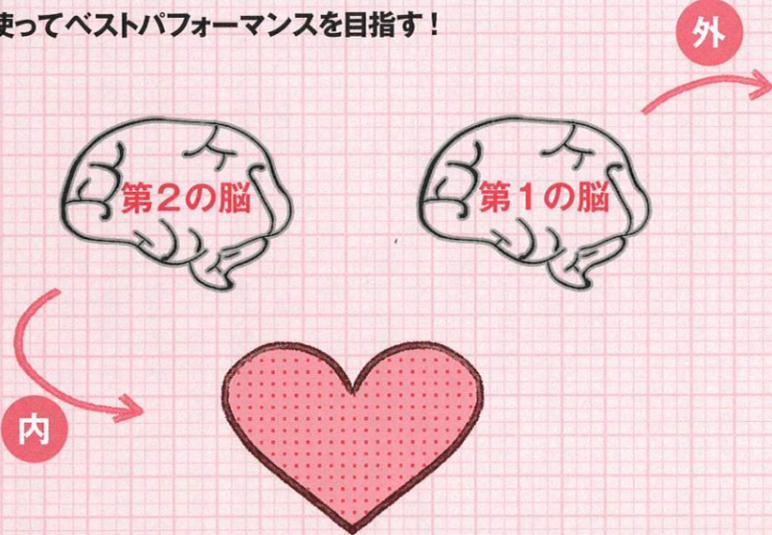
まず、自分の脳と心の仕組みを知ります。続いて一日に何度も自分に「今、どんな気分か」を問いかけます。その際、「何をしているか」といった行動ではなく、あくまで、不安やおびえなどの感情のみを抽出します。

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、平常心を持続できるはずです。

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。自分が感じたことを伝えるだけでいいのです。

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の脳しか使えなくなっています。両輪がないと車が走れないように、人間もまた2つの脳を使わなければベストパフォーマンスを発揮できません。