

ツキを生む

スポーツドクター 辻秀一

フロー理論

いま、トップアスリートや成長企業が実践し、著しい成果をあげている
フロー理論。この理論を実践するためのメンタルトレーニングを多方面で展開する辻秀一氏に、
運とツキを掴む心得について解説いただいた。



つじ・しゅういち——昭和36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後、同大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、平成11年エミネクロス設立。応用スポーツ心理学をベースにフロー理論を実践するためのメンタルトレーニングを幅広く展開している。著書に『スラムダンク勝利学』（集英社インターナショナル）『フロー・カンパニー』（ビジネス社）『第二の脳』のつくり方』（祥伝社）などがある。

宮本武蔵と フロー理論

「フロー理論」は近年、スポーツやビジネス、芸術、教育の分野など、様々な方面で注目を集め、フローに関するシンポジウムなども開かれるようになってきている。

この理論を一言で表すと、「スポーツ心理学でいわれる「ZONE」の概念に近いかもしれない。野球ならボールが止まって見える、ゴルフならカップが大きな穴に見える

る、バスケットボールならシュートを外す気がしない、といった心の状態である。

ただしこの状態は自らつくり出せるものではない。にもかかわらず、ZONEを一度体験した選手は、再びZONEに入るうとして逆にそれにとらわれ、心が揺らいでしまうケースがよく見られる。

フロー理論はもともと、アメリカの心理学者・チャクセントミハイ博士が一九七〇年代に提唱した概念だが、私のメソッドにおけるフ

き方を選択していたのだから。

フローになるための 三大条件

さてこの揺らぎと、とらわれについて、もう少し具体的に説明してみたい。

「揺らぐ」とは、ウザいとか、ムカつく、がっかりや不安といった感情が揺れ動いている状態。

「とらわれる」は、過去の経験に基づいて脳が勝手に意味づけをし、思い込みをつくり出している状態。

例えばバスケットの試合中にタイムアウトを取る。そこで監督が「きょうのおまえはミスが多いぞ。何でミスするんだ？ この後ミスするなよ。もう一回言う。ミスだけはするなよ」と言えば、次のプレイでのミスの確率は確実に上がる。これが、とらわれである。

従って、会社で社長が何かをやるぞと言っても、社員のほうが「無理だ」と口にする、その言葉にとらわれて実現は難しくなる。

最大の敵は、相手ではなく、自分の中にあるとらわれ。また目標へ向かう間に揺らぎが生じると、そこへは到達しにくくなる。揺ら

がず・とらわれず、できれば、自

分が行きたい所へちゃんと行けるのに、それをさせない理由をつくり出すことに脳は長けている——、それが「認知」の脳である。そのため、多くの人は、できないことの理由探しをし、脳に何かしらの意味づけをしているのである。

そうした従来の生き方から脱却していくために重要なのが、自身自身の心の状態だ。

携帯電話を例に取ってみよう。ケータイショップへ行けば、どんな機能がついているかをあれこれ気にしながら機種を選ぶ。しかし実際に皆が四六時中気にしているのは、アンテナが何本立っているか、電池の充電が満タンかどうかということではないだろうか。

電池切れや電波のない状態では、どんなによい機能があつたとしても使い物にはならない。人間の心の状態がまさにこれと同じで、いくらテクニカルスキルがあつても、ノンフローではよいパフォーマンスは出せないのである。

では、実際にフロー状態をつくり出すにはどうすればよいか？ 私がトレーニングで実際に行うのは、次の三つである。

第一は、自分の心の状態に気づ

く力をつけること。認知の脳は普段、「天気が悪い」「電車が混んでい

る」「ボーナスはいくらだ」といったように、外側の出来事のほうばかり向いている。そこで脳を内側に向かせ、自分の感情に気づく練習をまず徹底的に行う。

第二は、フローでいることの価値を認識すること。例えば、ノンフローよりもフローのほうが、仕事の効率がよくなる、夜ぐっすり眠れる、新しいスキルが身につくやすくなるといったように、フローが起こった先にどんなよいことが待っているかを考えてもらう。

第三は、なぜ人間はノンフローになつてしまうのかという仕組みをよく理解させること。先述したように、人間の脳はあらゆることに自分勝手な意味づけをしようとする。例えば雨が降れば、傘を差せばいいだけなのに、それと同時に「嫌だなあ……」という意味づけまでし、ノンフローな心を生み出していく。しかし「嫌だなあ」という物質でできた雨などはどこにも降っていない。

ただ、その意味づけをしてしまつていて自分自身に気づく力さえあれば、出来事に心が支配されず、

ロトとは、外部環境に関係なく、その状況に即した最高のパフォーマンスを発揮できる心の状態を指す。いわば、揺らぎととらわれず、という精神状態で、常に機嫌のよい感じとでも言えばよいだろうか。

私はスポーツドクターとして長年、企業やスポーツチームのメンタルトレーニングを行ってきたが、五年前、博士の本と出会い、「フロー」という言葉を知った。そして自分の経験を基に、その理論を実践に移すためのメソッドを開発したところ、様々な分野で高い成果を得られるようになった。現在指導しているのは、早稲田大学ラグビー部やジャバネットたかた、監査法人トーマツや船井総研、ファイザーなどである。

実際に宮本武蔵の『五輪書』には、「心の持ちやうは、常の心に替る事なかれ」「いつく（居着く）は、し（死）ぬる手也」と、揺らぎやとらわれについての言及がある。如何なる時も最高のパフォーマンスが出せないと、当時は死に繋がると、武蔵も常にライフスキル（生き方の技術）第二の脳を磨き、心の状態がフローになるような生



「最大の敵は、相手ではなく、自分の中にある“とらわれ”です」

そのとらわれからも離れることができるのである。

表情、態度、言葉、思考に気をつける

それらの条件を基に、心の状態をフロアに傾かせるための四大ツールがある。それが「表情、態度、言葉、思考」である。これらのツールの使い次第で、人間は心をフロアな方向へと持っていくことができるのだ。

スポーツ選手の中で「表情」を大事にしていると思うのは、ゴルフの宮里藍選手である。彼女を見ていると、ボギーでもバーディーでも、常に明るい笑顔を浮かべている。この話がある会社でしたと

ころ、「それは結局、バカなのではないですか？」と言われたことがあったが、決してそうではない。ライフスキルが高いために外側の出来事に支配されず、自分で自分の表情をつくって心をフロアにシフトしているのである。

「態度」で思い浮かべるのは、大リーグの松井秀喜選手である。彼も必ず穏やかな態度で接する。では彼には嫌なことがないのか

といえば、そうではない。自分の成績にがっかりしたり、マスコミの態度に苛立ったりしても何も変わらない。穏やかな態度でいるほうが自分の心がフロアになり、結果的によく打てることが分かっ

いるからだろう。

「言葉」を最もよく選んでいるのは、イチロー選手である。彼がインタビューになぜゆっくり答えているのか？ おそらく自分の耳にどんな言葉を入れて、心をフロアに保つかを常に考えているからだろう。それによって最も影響を受けるのは、他でもない自分自身だからである。

最後の「思考」は、外側の出来事をどう認知するかのプロセス思考ではなく、どう考えれば心をフロア化できるかということである。その例をいくつか挙げてみたい。

例えば「好きなことを考える」。私は時々、企業の役員会などに「皆で好きな食べ物は何かを言い合いましょう」と提案する。すると必ずフロア化が起こり、居眠りする人の数は確実に減る。そしてその後の会議は必ず活性化するのである。もしここで「そんな話題はふざけている」と怒り出す人がいたら、それはフロアの価値をよく分かっていない人である。

「一所懸命やる」や「感謝する」などもそうである。適当に物事をやるよりも、一所懸命やるほうが楽しいと感じる遣伝子を我々は持っている。また、感謝の脳の機能は、まず人にエネルギーを与え、自分をフロア状態にする。そして、自分自身もフロアになれるのである。

ていくと、運とツキがよくなったと多くの人が口にする。それはなぜか？

これまではノンフロアでそこそこのパフォーマンスしか出せなかったのが、揺らぎやとらわれがなくなったために視野が広がる。そして例えば、いままで咲いていても気づかなかった美しい花に、気づけるようになる。誰かによい言葉をかけられていても気づかなかったのに、気づけるようになる。ツキとはこの気づきのことだ。

また、揺らぎがとらわれずの状態になると、自然に発揮される人間固有の二つのスキルがある。一つは成長するスキル、もう一つは愛するスキル。

この二大スキルは誰も習ったり、練習したりしたこともないのに、もともと備わっているものである。ところがこれらのスキルも、ノンフロア状態していると、アウトプットがしにくくなる。何かにとらわれればとらわれるほど成長しなくなり、とらわれればとらわれるほど人に対して優しくなくなってしまうのである。

しかしフロア化が起こると、この成長と愛のスキルが強化され、

次は「いまに生きる」。

過去や未来のことを考えると、〇〇しておけばよかった、〇〇したらどうしよう、といった後悔や不安が生じ、意味づけがしやすくなってしまう。しかし「いま」には意味づけがしにくい。そうやっていまに生きることができれば、フロア化が起こり、人生は好転する。

私はシドニーとアテネのパラリンピックで、車椅子バスケの全日本チームに同行させてもらったが、彼らにはこの「いまに生きる力」が圧倒的に強い。あの時なぞ夕方家に帰って事故に遭ったのか、などと考えてみても、切断了足は戻ってこない。そして明日という日が、きょうのような形で確実に訪れるわけではないことを、身をもって知っているためだろう。

「一所懸命やる」や「感謝する」などもそうである。適当に物事をやるよりも、一所懸命やるほうが楽しいと感じる遣伝子を我々は持っている。また、感謝の脳の機能は、まず人にエネルギーを与え、自分をフロア状態にする。そして、自分自身もフロアになれるのである。

高いパフォーマンスへと結びつく。その結果、人間関係がよくなり、思いがけないものが手に入るようになったりするため、運やツキが出てきたように思えるのだから。

ただし、ライフスキルを獲得し、常にフロア状態にいるのは簡単なことではない。何しろ、認知の脳は何十歳、ライフスキルはまだゼロ歳。そしてそのスキルが再現性を持ち、自動化されるまで、粘り強く反復しなければならぬからである。

ただ一方で、ライフスキルは遺伝的な要因が最も少ない脳力でもある。「うちの家系は代々感謝が得意なんです」「笑顔が得意な血筋なんです」といった話は聞いたことがない。もちろん年齢とも無関係。やりさえすれば、誰でも獲得できるのである。

一日は二十四時間、八万六千四百秒ある。従って、一秒一秒いまに生きることができれば、フロア化のチャンスは全部で八万六千四百回あるとも言える。フロアか？ ノンフロアか？ 一秒一秒、一瞬一瞬の姿勢を私たちは絶えず問われており、そのあり方が人生を決めていくのである。

世の中で成功者といわれる人と

運とは 気づきである

マラソンの高橋尚子選手は、従来のランナーのように周りの期待に応えようとするだけでなく、まずフルマラソンを走れること自体に感謝しながら走っていた。そして沿道の人に感謝し、さらには三十キ付近で競り合うライバルにすら感謝していたという。感謝の思いは、フロア化のために必須の脳の力といえるだろう。

現在私は、二〇一〇年の全日本テニス選手権で優勝した杉田祐一選手のメントレも行っているが、当初の彼はスポンサーに送り込まれてきただけで、私の話に大きな興味を示さなかった。しかしこちらが出すヒントを実践していく中で、何か手応えを感じたのだから、指導はいま二年目に入ったが、

彼は昨年の全日本でもコートチェンジのたびに「感謝する」「いまに生きる」「リスペクトする」「信じる」といった言葉を胸の中で唱え、心をフロア状態に保っていたという。そしてとうとう日本一になってしまったのである。

私の理論からいくと、運やツキといったものは後からの意味づけで、もともと存在しないことになり。しかしこのメソッドを実践し