

エミネクロス・Dr.辻メソッド

ハッピーファミリーになるための 新脳力「ライフスキル」 養成実践講座

第1回

世界で活躍するトップアスリートや
躍進中の企業が実践する「新脳力の開発」こそが
家庭円満、仕事のさらなるレベルアップ、
ひいては充実した人生のカギだった！

監修＝辻秀一 構成＝若尾淳子

術力のさらなる強化・向上と並行して、メンタル（心）面を日々、鍛錬していることは、今や周知の事実。彼らは常にフローでいることこそ、自身の力をフル発揮し、現時点での最高の結果を獲得する秘訣だと知っているのです。

フローとは、揺らぐ・とらわれず、やる気がわき上がる心の状態。わかりやすく言えば「上機嫌でノッている気分」を指します。

常に上機嫌なら
すべてがうまくいく

この心の状態でベストパフォーマンスが発揮できるのは、アスリートにかぎりません。実際、あなたにも上機嫌でノッているときに、素晴らしいアイデアを思いいつたり、大きな商談をまとめたり、いっぴく家族と充実した時間を過ごせた経験があるはず。つまり常に「揺らぐ・とらわれず、上機嫌でいること」こそ、あなたの人生を最高に充実させるカギというわけです。

ストレスを生む旧脳力
プラス新脳力で人生が激変

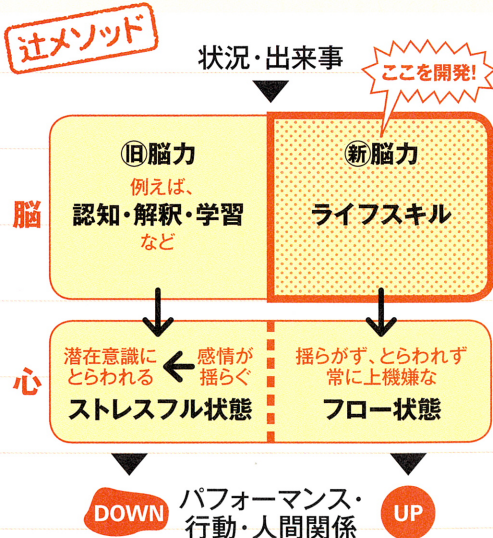
しかし我々は日々、ストレスに

常に上機嫌（フロー）でいることこそ、最高のパフォーマンス発揮 & ハッピーライフの秘訣

囲まれていきます。満員電車、不況、激務、劣悪な子育て環境などなど。そんな状況下、毎日上機嫌で暮らすのはどうも無理な話……。

ところがそうではありません。満員電車や不況などの出来事・状況自体がストレスなのではないのです。今後の連載で、順を追って詳しく解説しますが「旧脳力」こそがストレスを生み出し、あなた

を「不機嫌」にしている元凶。旧脳力とは、認知、学習を行う大切な機能ですが、特に認知のシステムが感情を揺るがし、潜在意識にとらわれてストレスを生み出します。しかし新脳力「ライフスキル」を養成すれば、どんな状況や出来事でも自分らしく「常に上機嫌」でいられます。早速、新脳力を鍛えましょう！



つじ しゅういち／スポーツドクター、産業医。
「エミネクロス」代表。応用スポーツ心理学を
基とした独自のフロー理論で世の中のQOL向
上を目指し、さまざまな活動を展開。主な著書
に『スラムダンク勝利学』『新「根性」論』『フロー・
カンパニー』他多数。
<http://www.doctor-tsuji.com/>

実践講座予習

CASE 1

夫婦間で子育ての方針がまるで違う私と妻。「子どもは大らかに育てたい」私に対して、「きちんとしたしつけが必要」と主張する妻。食事中にも口うるさく注意する妻を制したら、子どもの前で夫婦喧嘩に。子どもはそれを見て泣きだした……。

人間は「わかってほしい」動物。
まずは話を聞き、相手の
「わかってほしい心情」を理解せよ

好に保つには、旧脳力でなんとか乗り切れるかもしれませんが、家族という緊密な人間関係を円満に保つには、新脳力が不可欠。ストレスが溜まったノンフロー状態で家族をまとめようとすると、つい支配的言動になり、家族の「心」が離れてしまうのです。

つまり最も新脳力の鍛錬に適した場所であり、力がつけばつくほどその効果を実感できるのが家庭というわけです。

そんな心理状態では、冷静で建設的な話し合いなどできません。この状況を打開するにはまず、相手（妻）の話を聞き「わかってあげること（何もすべて同意せよとは言っていない）が必要。あなたが妻を「わかってあげる」ことで、初めて妻も心を開き、あなた自身もフローになります。人がわかってほしいのは自分の「感情」と「考え」です。一般的に男性は自分の「考え」を相手に

今回は、新脳力のひとつ「理解する力」について学びましょう。

一般的に男は「考え」を
理解してほしがり、女は
「感情」の理解を求める

「仕事自体や職場での人間関係はまずまずなのに、家族とはなぜかうまくいかない……」と感じている父親は少なくありません。仕事でまあまあ結果を出したり、職場の人間関係をそこそこ良

人間には「自分のことをわかってほしい」という本能があります。この本能が満たされなければ、その人の心はストレスフルなノンフロー状態になり、自分の存在意義まで否定された気持ちになります。

子どもには、
「不安な気持ち」を
わかってあげる

泣きだした子どもがわかってほしいのは、とにかく「感情」。両親が自分のことでケンカして、とても不安だから泣いているのです。そんな子どもに「お前のせいでもケンカになったんだぞ」「泣くんじやない！」は絶対に禁句。「不安だったんだね。でももう大丈夫。さあご飯を食べよう」でOKです。

〈今回学んだ新脳力〉

- その①：ストレスは、自分の脳（旧脳力）が作りだしていることを知っている
- その②：フロー状態を生む新脳力（ライフスキル）の大切さや価値をきちんと知っている
- その③：人には誰にも「わかってほしい」という本能があることを知っている

新脳力「ライフスキル」は英会話習得同様、反復実践が必須！
自分の考えを理解させようとする前に、
妻、子どもの話を聞き「わかった」と伝える

次号までの
実践課題