

実践講座

CASE 2

子どもが部屋を片付けないのを叱っていたら、妻が「あなただって新聞やパジャマをソファに置きっぱなし」と口を挟んだ。イライラは倍増。ノンフローに陥ったものの、フローを創り出したい。

対妻

妻の言い分を認め、
潔く謝ることで、
共同戦線が張れる

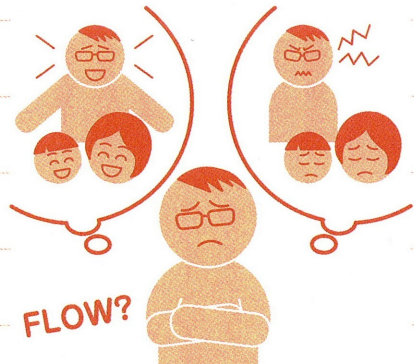
妻の余計な口出し(?!)に「う

フローになって対応したときと、
ノンフローのままのシーンを
具体的に思い浮かべてみる

今回の実践講座は、心を揺らがせる出来事が起こったとき、瞬時に気持ちをフローに導くために絶対必要なイメージ作り。フローかノンフローかを選択するには、両方の具体的なイメージと経験が必要です。

「イライラ、ガツカリのノンフロー状態よりも、上機嫌なフローでいるほうが、その後の物事がうまく行くという理論はわかった。だから素早く気持ちを切り替えたいが、うまく行かない……」

そんなもどかしさが沸き上がるのは「フロー」のイメージと実体験が不足しているのが原因。イライラ、ガツカリのノンフローで対応したときと、上機嫌なフローで対応したとき、その後、どんな状況が起こるかを、事例をもとにイメージしてみましょう。



るさい！ 今、俺は、子どもを叱ってるんだ」と反撃したら、妻も売り言葉に買い言葉で夫婦喧嘩に

突入することは、火を見るよりも明らかです。あなたの脳が作りだしたイライラは、子どもを叱り飛ばし、妻とケンカすることで収まりはしないはず。

一方、妻の一言に一瞬、イラッとした自分に気づいた瞬間、さつと気持ちをフローな方向へ持っていけたらどうでしょう。「そうだな。俺も片付けてなかったよ。ごめん、すぐ片付ける」と明るく答

〈今回学んだ新脳力〉

- その①:イライラ、ガツカリなどの不機嫌は自分の旧脳が作り出すと知っている。
- その②:状況や出来事には、本来、意味がないということを知っている。
- その③:状況や出来事に、新しい意味を見出す可能性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！

自分がフローな父親になったら、
どんな家庭になるかを具体的にイメージする

次号までの
実践課題

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2回

常にベストパフォーマンスを発揮するための力、
新脳力「ライフスキル」は、家庭・仕事、
そして人生すべてをレベルアップさせる！

監修＝辻秀一 構成＝若尾淳子

イライラ、ガツカリを作りだすのは
事象(物事)そのものではなく旧脳の仕業。
新脳力で、瞬時にフローを創り出す！

でも実はそのイライラ、ガツカリは、あなた自身の旧脳が作り出したものです。株価が下がった、電車が混んでいた、子どもの成績が悪いなどという事象自体は、単なる事実。そこに損をした、不快、ガツカリ、という意味付けをするのは、旧脳の「過去のパターン」で事象を認知する↓マイナスイメージにとらわれる↓失敗↓ノンフロー(損をした、不快、ガツカリ)という働きのせい。

不機嫌or上機嫌は、
あなたが決める！

イライラを作りだすのは、
他者でなく、自分自身

前回「上機嫌でいること＝フロー」こそ、最大の力が発揮でき、幸せな人生の秘訣であるとお話ししました。けれど現実にはイライラ、ガツカリさせられることばかり……とても上機嫌でなんかいられない、と思っていないませんか？

イライラした瞬間、理由を外に持つて行く(例:子どもが言いつけを素直に聞きさえすれば、私は心穏やかに過ごせるのに、と感じる)のは、旧脳の仕業なので、仕方がありません。いくら「揺らがない、とらわれずでいよう」と念じていたって、我々は悟りを開いた仙人ではないのですから、そこで一瞬、イラッとするのは当たり前。

前回の宿題

〈第1回の実践課題確認〉

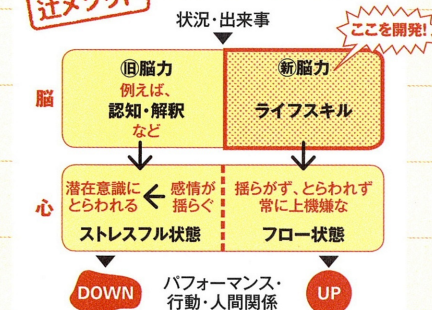
相手の「わかって欲しい
心情」を理解する

↓
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

新脳力「ライフスキル」を習得するには「知識を得て⇒得た知識を実践し⇒実践で得た体感、感情を共有する」ことが必要。そこで前回の課題を実践した読者の感想をいくつか紹介します。あなたの得た体感、感情と共有しましょう。

- 「まずは話を聞こう」と腹を決めたら、いつもは耳に残らない妻の言葉が頭にしっかり入ってきた。
- 気持ちが焦って話の途中で「わかった」「けどなあ……」と言ってしまい妻が逆上。
- 反抗期の娘の話聞いた後、「お前の気持ちはわかった」といったら、娘が驚いた顔をして、素直に私の話を聞いた。

辻メソッド



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、様々な活動を展開。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/>