

シリーズ

# 個人と組織を元気にする心の力

～フロー状態と社会力とコーチ力～

vol.  
7



辻秀一さん  
エミネクロスグループ代表  
スポーツドクター・内科医

昭和61年4月 慶應義塾大学病院内科、平成3年6月 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、平成11年4月 エミネクロス・メディカルクリニック 院長、平成16年1月 (有)オフィス・ドクター辻 代表取締役社長、平成16年9月 NPO法人エミネクロス・スポーツワールド理事長

## 今に生きる思考が心を創る

揺らがぎ・とらわれずというフロー状態を自分自身で創り出しましょう、というのが本シリーズの大きな狙いです。実際には揺らぎ・とらわれといったノンフロー状態は、「認知」「解釈」という脳システムが創り出し続け、止むことはないのですが、そのことに気づき、自分自身の5つのツール（自分の思考・表情・態度・言葉・行動）を最大限に活かすことで、自分の心は自分で創るという人生を送ることができます。

### ポジティブシンキングの王道

心をフロー状態にするためのライフスキルとして、ポジティブシンキングをご紹介したいと思います。ポジティブシンキングの王道は“今に生きる”です。どんな人もいつどこでも目の前には今・過去・未来という3本の紐がぶら下がっていて「どれを引っ張っても自由ですよ」と言われています。実は大抵の人は、過去か未来の紐を引っ張って生きています。

### 過去のことを考えると揺らぎ・とらわれにつながる

人は油断をすると過去の紐を引っ張り、過去のことを考えてしまうシステムがあります。過去はすでに起こった事実なので思考がそこへ行きやすいというわけです。例えば、試合をしながら「さっきのパスしなきゃよかった」とか「何であんなシュートしてしまったのか」という思考や、テストを受けながら「もう少し勉強しておけばよかった」とか「あそこを見ておけばよかった」、「なぜ昨日寝てしまったのか」などの思考で頭が満たされてしまします。

しかし、過去は絶対に変えることができません。過去のことを考えれば考えるほど、後悔というマイナスな感情で揺らぎ、過去へのとらわれが起こってきます。すなわち、ノンフロー状態となるに違いありません。いつもノンフロー状態の人は嫌なことが多く起こるのではなく、過去の

紐を引っ張る率が高いといえます。

マスコミが、イチロー選手に「昨日の試合はだめでしたねえ」と言って過去へ過去へと導こうとしても、イチロー選手はそのような導きに安易に乗るようなことはしません。「そうですねえ。昨日の試合は最悪でした」などと言って思考や表情や態度や言葉もノンフロー状態になるような選択は決してしないのです。一言、「別に」って感じではないでしょうか？そして「今、るべきことをするだけですから」といったような、今を選択する言葉をよく口にします。まさに“今に生きる”ライフスキルをフル活用しているわけです。

### 未来に対する不安もノンフロー状態につながる

一方、人は今に生きようすると目の前には大変なことがあるので、未来の紐を引っ張り、何も書かれていない未来に思考を飛ばすというシステムがあります。試合が始まる前から「負けたらどうしよう」、シュートを打つ前から「はずしたらどうしよう」と未来に行ってしまいがちです。人は未来の紐を引っ張ると、今の自分ではわからない未来に対し不安というマイナス感情が生じ揺らぎが起きてノンフロー状態になるのです。

先ほど例に挙げたイチロー選手ならどうでしょうか。マスコミが「大リーグでいつまで活躍できますか？」とか「来年も200本安打は達成できるのでしょうか？」と言って未来へ未来へとイチロー選手を導きノンフロー状態にしようとします。しかし、未来のことはイチロー選手にだってわか

らないのですから、そのような手には乗りません。おそらく「別に」と一言。そして「今、るべきことをするだけですから」と言うのではないでしょうか。

### 今という紐を自ら引っ張る習慣を作る

自ら今という紐を引っ張る習慣を作り出していくしかなければ、それはライフスキルにはなりません。誰でも「今」という漢字は書けるでしょうし、「今に生きることが大事だ！」との言葉を聞いたことがあると思います。しかし、それだけでは“今に生きる”ことはできません。常に『今に生きる』『今、るべきことをする』『今に全力』などの言葉を自分に言い聞かせて、“今に生きる”というポジティブシンキングの王道を脳の中に形成していかなくてはなりません。

もちろん、過去や未来を見るのも大切です。それは今に生きる質を高めて、今るべきことを明確にするために必要なことであり、過去や未来にばかり生きていても何も生まれてこないでしょう。過去を分析するのも、未来に目標を立てるのも、それらは今に生きてこそ役立つといえます。過去に浸って反省会ばかりしていても何も変わらないし、目標だけ立ててもやはり何も変わらないでしょう。今しか実行することはできないし、今しか変えられないのですから！

このシリーズを通して、“今に生きる”という最高のポジティブシンキングを手に入れてほしいと思います。

エミネクロス <http://www.doctor-tsuiji.com/>

損保労連ホームページ <http://www.fniu.or.jp/>

本連載のバックナンバーは損保労連ホームページに掲載しています。

連載に対する組合員の皆さんからのご意見を募集しています！  
損保労連メール：[sompo-roren@fniu.or.jp](mailto:sompo-roren@fniu.or.jp) までお気軽にお寄せください！