

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～



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

vol.
10



相手のエネルギーと自分自身の心のエネルギーを高める魔法の法則、フォワードの3大法則のうち、今回はアシリエイトマインドをご紹介します。

感謝の生き方

感謝の生き方＝フォワードの法則の王道

アシリエイトマインド（感謝の心）を持った生き方、すなわち感謝の生き方こそフォワードの法則の王道です。

そもそも人は感謝されたいと願って生きています。だから「感謝の心」を伝えることで、相手にエネルギーを与え、フロー状態にすることができるのです。このように「感謝の心」は、相手に与えることでエネルギーが高まるというフォワードの法則となる要件を満たしています。

「ありがとう」の思いが、元気とハイパフォーマンスをもたらす

さて、自分自身が感謝されればフローとなります。感謝している自分自身はどうでしょうか？感謝していない自分よりも、感謝している自分が心にエネルギーが生じますよね。つまり「感謝の心」は、与えることで自分自身もフロー状態にするフォワードの法則にのっとったライフスキルなのです。すなわち「ありがとう」という思いは、自分自身をフローな状態にして、元気とハイパフォーマンスをもたらす必須の社会力だといえます。

しかしながら、フォワードの法則ですから相手から見返りを期待するとか、相手の反応に一喜一憂してはいけませ

ん。あくまでも、自分自身のために「感謝の心」を持つということが肝心なのです。

「感謝の心」を実践しよう！

通常、私たちの脳は、感謝するかどうかを「認知」の脳機能で判断しています。つまり相手の行動に対して「ありがたいことをしてくれたから感謝する」「してくれないから感謝しない」と脳が「認知」し判断してしまっています。

しかし、ここでみなさんに実践していただきたいのは、外部の判断材料や相手の行動に一喜一憂することなく自分自身の心をフロー化させる「感謝の心」というライフスキルです。すなわち、フォワードの法則にもとづき、自分自身のために「与える」選択を実践するのです。

「感謝の心」で結果を出す

最近、スポーツ界でもこの「感謝の心」の価値は実証され、実践されつつあります。自分の実力を遺憾なく発揮している選手は、感謝することでフローになるというライフスキルを実践するからこそ、結果を出すことができるといえます。

競争相手にも感謝する

「感謝の心」のライフスキルの持ち主で思い出すアスリートの代表は、マラソンの高橋尚子選手です。

これまでのマラソンランナーは、周囲の期待に応えるために走っていましたが、彼女は、フルマラソンを走ることができることに感謝して走っていたそうです。そして、沿道の人たちにも感謝！さらには、30キロ付近で競り合っているライバルにすら感謝！！普通のマラソンランナーであれば30キロの一番きついところで「こいつだけには負けるか」と考えてしまいます。そうすると身体は緊張し、筋肉は硬くなるだけでなく、末梢血管は収縮し酸素の供給も悪くなるためパフォーマンスは低下してしまうのです。しかし、彼女は違いました。相手にすら感謝することで自分自身をフロー状態にして、身体のパフォーマンスを維持・向上させていたのです。

もちろん、彼女が競争相手にすら感謝したのは、負けてもいいからではなく、本当に勝ちたいからこそ実践できたライフスキルでしょう。

「感謝の心」でパフォーマンスを発揮する

もう1人、「感謝の心」で世界チャンピオンになったアス

リートがいます。2005年の剣道世界選手権で日本代表チームの大将を務めた栄花直輝選手です。「打って反省、打たれて感謝」という言葉が剣道界にはあるそうですが、やはり心の存在と価値を最重要視して、パフォーマンスを最大限に発揮しているのです。

以前、私は彼と対談をしたことがあります。高いパフォーマンスを発揮するためにいつも心掛けていることは「3感」である、と彼は話していました。すなわち、「感動」、「感心」、そして「感謝」です。ここにも「感謝の心」の重要性を主張するトップアスリートがいました！

自分自身のために「ありがとう」の心を持つ

「ありがとう」と言う人が、ありがとうと言われる人になる！」「ありがとうと言う人生が、ありがとうと言われる人生を創る！」と私は信じています。みなさんには、まず自分自身のために「ありがとう」の心を持っていただきたいと思います。

エミネクロス <http://www.doctor-tsugi.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 までお気軽にお寄せください！