

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.
12

「正誤思考」より「相違思考」

人間は正誤思考を繰り返している

一般的に、私たちは「人」や「物」を「評価」という認知機能で見ています。そのなかでも最も多く使っている思考、それが「正誤思考」(wrong思考)です。つまり、自分は正しくて、相手が間違いという思考です。人間は自己正当化の本能があるので、どのようなことでも「○」「×」で評価したくなってしまいます。しかし、私たちは日常でもこの思考を頻繁に繰り返し、怒りの感情を生み出しているのです。

ノンフロー状態は自分自身が作り出している

例えば、あなたには「笑顔で元気よく挨拶することが自分のためにも相手のためにいいことだ」という強烈な認知があるとします。ある朝、あなたが元気よく挨拶しても、高校生になった子どもが、それに反応しないで無言でいると腹が立つでしょう。それはなぜか？あなたの脳が子どもの反応に対して「間違いだ！」と強く認知し、怒りを創っているのです。つまり、子どもが挨拶をしなかったことではなく、「挨拶をしない子どもは間違いだ」というあなたの思考がこの怒りの感情を生み出しているのだということを知ってほしいのです。怒っている状態、ノンフローでいるあなたの言うことを、子どもは余計に聞かなくなるでしょう

う。挨拶をしなかったことをそれでも良いということはありません。しかし、怒りのノンフロー状態はあなた自身が創り出しているのだということなのです。

「○」「×」だけではなく「△」「□」で物事を捉える

一方、そんな光景を目撃したおじいちゃんやおばあちゃんは「まあまあ、そういう年頃なんじゃから！」と、子どもが挨拶しないにも関わらず、怒りの感情に支配されないのはなぜでしょうか？おじいちゃんやおばあちゃんは挨拶しなくともいいと思っているのでしょうか？そうではありません。彼らには、「正誤思考」だけではないライフスキルが備わっているからなのです。「何か機嫌の悪くなる出来事が昨日あって、孫はまたま挨拶をしなかつただけだ」などと考えることができる思考の選択が存在するのです。すべての出来事を「○」「×」だけで評価していると、自分自身が怒りにとらわれ、ノンフローになってしまうということを知っています。この「○」「×」だけではなく「△」「□」で物事を捉える思考、この思考を「相違思考」(different思考)と呼びます。

「正誤思考」がノンフローにつながる

例えば、あなたが細い道を急いで歩いていたとします。そんな時、目の前を学生たちがノロノロゆっくり歩いており、さらにはその横を、おばあさんたちがこれまでゆっくり談笑しながら歩いていました。「…何でこんなに急いでいるときに…！」あなたは怒りの感情で一杯になります。あなたは「急いで歩く」ことが正しく、「ゆっくり歩く」ことが間違いと考えているのではないでしょうか？しかし、そこに正誤は存在しません。学生たちはただ試験が終わったので、ゆっくり歩きながらみんなで楽しく話しているだけなのです。おばあさんたちは膝が悪く、早く歩くことができないので、ゆっくり歩き、話をしているだけなのです。あなたは急いでいるが、彼女たちはゆっくり歩いている。ただそれだけの違いのはずです。このように、「相違思考」のライフスキルを有しないことで、ノンフローになっている人は少なくありません。

「相違思考」を身につけて豊かに生きよう

「相違思考」は「まあ、そんなこともあるさ」といつて諦めろ、と言っているのではありません。自分自身で「○」「×」と認知してノンフローになっていても何もいいことはないでしょ、と言っているのです。間違いと指摘してもそれが正しくなるわけではありません。あなたがノンフローになればなるほど、相手にも伝わらなくなるからです。自分のパフォーマンスを上げるためにも、まず「正誤思考」から離れて、「相違思考」で生きることが自分のために大事なのです。このライフスキルは自分らしく生きると同時に自分のパフォーマンスを高く維持するために重要なスキルだと考えます。あなたの周りにも「正誤思考」でいつもノンフローになっている人いませんか？認知の脳だけで生きているとそういうことが起こります。ライフスキルと認知の脳をともに持った生き方があなたに豊かな時間をもたらします。今回紹介した「相違思考」のライフスキルをぜひ磨いてほしいと思います。



エミネクロス <http://www.doctor-tsugi.com/>

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。 損保労連ホームページ <http://www.fniu.or.jp/>

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 までお気軽に寄せください！