

シリーズ

個人と組織を 元気にする心の力

Vol.
15

～フロー状態と社会力とコーチ力～



辻 秀一 氏

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

周りをフロー状態に導く脳力

フローに導く「コーチ力」

ライフスキルという脳力は、自分自身をフロー状態にする社会力だけでなく、周りをフローに導くコーチ力という脳力も存在します。ここで述べるコーチ力は、ビジネス界におけるコーチングとは違います。スポーツ界におけるコーチを例に説明すると、コーチとは相手のパフォーマンスを最大に発揮させる仕事だといえます。パフォーマンスの構成要素は「テクニカル・スキル」と「マインド」の2つであることから、コーチとはこの「テクニカル・スキル」と「マインド」の向上により、パフォーマンス向上を促すという役割を担っているといえます。

テクニカル・スキルを伸ばす「指示力」

ただ、これまでのスポーツ界のコーチは、テクニカル・スキルに偏った指導を行い、その指示力もただ過去の経験に頼っただけのコーチが多数いたことも事実です。自分がプレイヤーとしてテクニカル・スキルが長けていたとしても、コーチとしてプレイヤーに指示するのはまた別の力です。いいプレイヤーが必ずしもいいコーチとならないのは、このような理由があるのです。つまり、テクニカル・スキル向上への「指示力」を常に磨き、コーチとして自分自身を向上させる努力を怠らないのが、まずコーチの条件になります。

心に働きかける「支援力」としてのコーチ力

しかし、それだけでは、プレイヤーのパフォーマンスを最大化させたり、向上させていくことはできないでしょう。なぜなら人は心（マインド）で動いているからです。この部分にも働きかけることができれば、コーチとはいえます。すなわち、プレイヤーにフロー化をもたらすこともコーチの条件であり、私はこれを「支援力」と呼んでいます。そして、この「支援力」は、コーチ力というライフスキルだと私は考えています。すなわち、スポーツ界でいう優れたコーチとは、①テクニカル・スキルを向上させる「指示力」②マインドをフロー化させる「支援力」としてのコーチ力、この2つを兼ね備えた人物であるといえます。その両方の力を磨き、その両方を実践することが、コーチとして求められているのです。

自分自身のコーチ力を磨く

コーチ力とはあくまでも、周りや相手の心をフロー化させる脳力のことをいいます。また、それはコーチングでいわれるような、目標を達成するためのコミュニケーション・テクニックでもありません。人間の心の普遍的な原則に沿って、人と接することのできる支援の力を、辻メソッドではコーチ力といいます。「あの人のところにいるとなぜか元気になるやる気が出る」というとき、その人はコーチングでいうところのコミュニケーション・テクニックを駆

使しているわけではないように思います。そこにはその人に備わった生き方があるのです。すなわち、ライフスキルです。

あなたの周りにも、コーチ力の高い先生、コーチ力の高い上司、コーチ力の高い先輩などがいらっしゃると思います。周りをフローへ傾ける脳力のある人間を「コーチ力が高い」というのです。一方、朝礼で部下全員のマインドをノンフローにしているにもかかわらず気づかないコーチ力の低い部長も、少なくないのではないでしょうか？ まずはあなた自身がコーチ力を磨き、周りをフローに導く生き方を身につけていきましょう。

「ミラーイメージの法則」で自分自身もフロー状態になる

以前の「GENKI 84号・85号 (Vol. 9,10)」で、社会力のなかでフォワードの法則により自分のフロー状態を創出するという法則をご紹介しました。これは、人にエネルギーを与えることにより、自分自身がフローに傾くという法則でした。この法則は相手にエネルギーを与え、フロー化を起こすようにすることそのものが大事であって、相手がフローになるかどうかは問われないライフスキルです。与えることそのものに、自分をフロー化する力があるというものでした。したがって、相手の状態に引きずられたり、一喜一憂してはいけないのがフォワードの法則です。



一方、「ミラーイメージの法則」という法則も存在します。それはいろいろな言い方ができますが、相手は自分の鏡なので相手がフローになれば自分もフローになる、という捉え方でもいいでしょうし、相手がフローになれば返ってくるので自分もフローになる、という捉え方もできると思います。要するに、コーチ力は社会力と違って、相手を主役にフロー状態を考える脳力ですが、同時にミラーイメージの法則により、自分自身のフロー化にも繋がる可能性があるのです。その法則を知っていれば、相手を主役にしてフロー化をもたらすコーチ力は、自分のためにもなるという一石二鳥のライフスキルとなって、実践度合いをさらに高めることになるでしょう。

社会力の必要性を知る

人は1人では生きていくことができません。また、1人で生きていたいとしても、1人になることもなかなか難しいのが、社会であり人生です。すなわち、人との関わりなしには生きていくことができないのです。他人という因子が影響して、ときにノンフローにもなるでしょう。そこで自分をまずフローにするために、自分自身の社会力という脳力を磨き、他人からの影響を最小限にしながら、自分らしく生きていくようにするのがライフスキルの高い人です。

さらには社会力のなかでも、自己完結型で他人からの影響をなるべくマイナスにすることなく、自分自身でフローを維持するレベルがある一方で、フォワードの法則のように、他人をいい意味で利用して、他人に何かを与えることで、自分のフローをつくり出す社会力まで存在します。さらにはコーチ力というライフスキルは、周りを主役にして周りをフローに導いていきます。こうした人間関係を構築する生き方が存在し、結局のところ自分自身のフローにも繋がるのだとすれば、これほど自分にとっても社会にとっても素晴らしい脳力はないのではないのでしょうか。

辻メソッドではこのコーチ力を、COACHという言葉の頭文字をとって表現しています。CはComprehension=理解する姿勢、OはOutlook=見通す姿勢、AはAffection=愛する姿勢、CはCharacter=行動する姿勢、そしてHはHumor=楽しませる姿勢、この5つにさらにAcknowledge=認知する姿勢をくわえて、人のフロー化に必要なライフスキルと考えています。どれもそうされなければ、ノンフローに傾く人間の姿勢を取り上げてまとめたものになります。次回からこの6つのコーチ力について詳しく述べていきたいと思っています。

エミネクロス <http://www.doctor-tsuji.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.fnii.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：somp0-roren@fnii.or.jp までお気軽にお寄せください！