

第二の脳を磨いて パフォーマンスを上げる

vol.2 「ライフスキル脳」の機能

現代人がパフォーマンスを上げるために必要な脳の機能とは？

♡ QOLを上げるライフスキル脳

人はだれでも「すばらしい生き方をしたい」と望んでいると思います。すなわち「生きる」というパフォーマンスを最適・最高にしたいと思っ

ていません。

パフォーマンスの構成要素は、大きくふたつに分けられます。ひとつは「何をするか」という「内容」。そしてもうひとつは「どのようにするのか」という「質」です。仕事やスポーツ、さらには人生においても、内容と質を重視しなくては、パフォーマンスを最適・最高にすることはできません。ここで定める「質」とは、「心の状態」です。つまり、「何を、どんな心の状態で行うのか」が非常に重要なのです。

自分の心の状態を整えることができれば、行動や人生の質を自分自身でいつでも担保できるような、すばらしい生き方、つまりクオリティ・オブ・ライフ(QOL)の高い人生を送ることが出来ます。

そのような充実した生き方ができれば、パフォーマンスの質も上がり、望む結果や成功を手に入れることができ、達成感も得られるはず。充実感、そして達成感の両方を得られる人生を送るコツは、自分の心を自分で整える——ご機嫌な心で生き

ることです。ご機嫌な心で生きるためには、行動の「内容」を考える認知脳ではなく、「心の状態」を整える脳機能が必要となります。

私はその機能を「ライフスキル脳」と呼んでいます。人間の脳には本来この機能があるのですが、ほとんどの現代人は、認知脳ばかりを酷使するために、ライフスキル脳が劣化し、錆びついてしまっています。しかし、最適・最高のパフォーマンスを行うためには、認知脳とライフスキル脳をバランスよく使うことが必要です。

スポーツや武道には「心技体」という言葉があり、心と技、体をバランスよく鍛えることが重視されています。そのためには、認知脳とライフスキル脳のバランスをとることが必要になります。吉田沙保里選手や錦織圭選手、イチロー選手などの一流のアスリートは、心のために、認知脳とライフスキル脳のふたつをバランスよく働かせています。

このように、ふたつの脳機能をバランスよく保ち、自然体で自分の力をいかなるときも発揮して生きていく状態を「バイブレイン」と呼んでいます。反対に、認知脳だけで生きていく状態は「モノブレイン」です。

我慢と苦痛、気合で生き、強引に

ポジティブ思考で解決しようとする根性タイプは、モノブレイン。

認知脳で行動の内容を定め、ライフスキル脳で心の状態を整えて行動の質を高められる状態はバイブレインです。複雑で多様性に満ちた現代社会では、バイブレインでなくては最適・最高のパフォーマンスを行うことはできないのです。(次号につづく)

Profile

1961年、東京生まれ。北海道大学医学部卒業。スポーツ心理学を日常生活に応用した、応用スポーツ心理学をベースに、パフォーマンスを最適化・最大化する心の状態「Flow」を生み出すための独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開。また、ドクターの視点を生かし「健康経営」という考え方を取り入れた、新しい企業の実現を産業医や健康コンサルタントとして取り組んでいる。『なぜ、一流の人は「ポジティブ思考」をしないのか?』(PHP研究所)他著書多数。

〒150-0001
 東京都渋谷区神宮前 3-32-2 K's Ap103
 TEL : 03-6804-2306



株式会社 エミネクロス 代表
 辻 秀一 先生

ハイパフォーマーは知っている
恐怖に負けない技術

High performer knows the technique to deal with their fears
 辻 秀一
 Tsumoto Shuichi

心の痛みと向き合えば常に一流の結果が出せる!

「仕事」「人間関係」「収入」「人生」——最高の能力を発揮する33の秘策
 タフな心をつくる33の秘策

『ハイパフォーマーは知っている 恐怖に負けない技術』
 (かんき出版)