

第二の脳を磨いて パフォーマンスを上げる vol.3 フロー・カンパニーを目指そう

ライフスキル脳を磨き、フローな状態がつけられるリーダーが求められている

♥ **バイブレイナーを目指す**
 これまで、人間の脳機能には、外界に接して意味づけを行う「認知脳」、心に向かって働く「ライフスキ

ル脳」があると説明しました。

現代社会でハイパフォーマンスを出すためには、認知脳とライフスキル脳の両方をバランスよく使い、自然体であるがままに生きるバイブレイナーを目指す必要があります。

では、どうしたらバイブレイナーになれるのでしょうか。バイブレイナーになるには、錆びついてしまったライフスキル脳を磨くことが必要です。その方法について考えてみましょう。

- ① 脳のしくみについての知識をもつ。
 - ② 日常のさまざまな場面で、①の知識を意識し、体感する。
 - ③ 自分に起こった変化、感情をシェアする。
- この「知識↓意識・体感↓シェア」のプロセスが、ライフスキル脳を磨き、バイブレイナーをつくります。

♥ **フローな状態をつくる**

私は、心の状態とは、フロー（自信がある、楽しい、集中している、機嫌がよい）と、ノンフロー（不安、つらい、集中できない、怒り）のどちらかだと思っています。心の状態が、ご機嫌で揺らぐと、とらわれずのフローに傾いていると、行動の質は上がりません。

ライフスキル脳を磨いたバイブレイナーになると、自分の気持ちを切り替えて、ご機嫌なフロー状態をつくりだすことが可能となります。

フローとは、適度な集中とリラククスが共存している状態。ライフスキル脳がリラククスした心の状態をつくり、認知脳が、すべきことを明確にし集中している状態なのです。

バイブレイナーのリーダーは、心の状態を重んじて生きています。自分自身はもちろん、周囲のパフォーマンスにも責任をもっている。「何をしなくてはならないか」「それをどんな心の状態にするのか」の両方に働きかけることを怠りません。

「何をしなければならぬか」への働きかけが「指示」。「どんな心の状態にするのか」をマネジメントするのが「支援」です。すぐれたリーダーは、この「指示」と「支援」のバランスがよいのです。

ライフスキル脳と認知脳をバランスよく使っているバイブレイナーの多い会社がフロー・カンパニー（組織全体がフロー化されたご機嫌な職場）です。

バイブレイナーがいる会社は、社内コミュニケーションが盛んで笑顔が多く、雰囲気もいい。また、一人

ひとりのエネルギーが十分にあるため、ミスが少なく、学習効率が高くなります。ご機嫌な雰囲気のおかげで、互いに励まし合って成長できるでしょう。旧来の根性論で、効率優先、結果至上主義を貫くのではなく、認知脳とライフスキル脳のバランスをとりながら生きた経営をすることが、今後ますます求められるようになると思います。

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。「フロー・カンパニー」(ビジネス社)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

「辻メソッド」
「フロー・カンパニー」
 フローカンパニー

ビジネスは「心の時代」に入った！
 行き詰まる経営と合理性を追求した経営からの脱却。
 仕事、組織の常識が、根拠からくつがえる！

「ビジネス」の時代は「心の時代」に入った！
 行き詰まる経営と合理性を追求した経営からの脱却。
 仕事、組織の常識が、根拠からくつがえる！

「フロー・カンパニー～飛躍し続ける個人と組織に生まれ変わる法則～」(ビジネス社)