

が立つのです。そして、その怒りを相手にぶつけるのは、そうしないと気がすまないからです。

「理解」は、そのもっともな理由を知るためのものです。理解の能力もトレーニングによって身につけるものです。「理解する能力」とは、確かに相手の刺激は自分にとって気持ちのよいものではないけれども、まず相手の怒りや不満の裏にあるもっともな理由を知ろうという「ある意志を持った意識的な態度」です。

NLPには、無意識の中にあるもっともな理由を尊重し、その言い分を聞いていくためのいろいろなテクニックがあります。

人は、否定的な感情の裏にあるもっともな理由に関心を持つてもらうと、多くの場合、「自分を尊重された」「癒された」と感じます。もちろんすぐに感じるわけではありませんが、率直な態度で、根気よく肯定的に接し続けられることで生まれてきます。

NLPは、「コミュニケーションは、相手の反応から始まる」と定義しています。

本当に相手とよい関係を作りたいと思うなら、相手の批判的、否定的な発言がどんなに理不尽であっても、相手のその状態を確認し、理解したいという態度で肯定的、効果的に反応するのが、NLPのやり方なのです。

もちろん、相手の理不尽さを我慢することではありません。あくまでも、相手の批判や否定的な発言の背景にある肯定的な動機を引き出し、相手が肯定的、効果的な変化を促すのが目標です。

本当によいコミュニケーションを望むなら、このようなアプローチを試してください。

5 自分自身をよい状態に保つ

NLPの開発者であるジョン・グリンダーと、リチャード・バンドラーの2人は、「10分間恐怖症治療」と名づけた強力なテクニックを大勢の人々の前で示し、専門家達をあくと言わせました。

エレベータや飛行機に乗れない人、蛇やクモの嫌いな人、大勢の人前で話すと頭が真っ白になってしまう人、交通事故などの恐怖体験によるトラウマで苦しんでいる人々を治療し、それらの症状をわずか10分で消し去ってみせたからです。

このテクニックを応用すれば、対人関係に自信が持てない人、例えば営業の苦手な人、嫌いな上司や苦情処理で苦しんでいるビジネスマン達の悩みを解決することができます。

この恐怖症の急速な治療と呼ばれる驚くべきテクニックは、彼らが数年の年月をかけて開発したものです。それは、心理療法、神経学、言語学などの研究成果を取り入れ、組み合わせ、実際に効果がでるやり方に構造化してきたものです。

そして、現在はさらに多くの研究者によって一層洗練されたさまざまな方法で、あらゆる分野に提供され応用されています。

例えば、人前で話すことが苦痛を感じる人々は沢山いま

すが、そのすべての人が心理カウンセリングを受けるわけではありません。ビジネスマンであれば、プレゼンテーションやイベントの際に、人前で話をしなければいけないことが多いと思います。そんな時、事前に十分準備しているにもかかわらず、いざ人前に立つと動搖してしまう人は少なくありません。回数を重ねるうちに慣れる人もいますが、そのたびにつらい思いをします。

このような状態を、NLPでは、その人にとっては単なる「困った状態」以上のものと捉えています。

NLPでは心と体は一つのものとして考えています。心と体を切りはなして、心だけが何かを感じることはできないという意味です。心も体も同時に感じていて、両方で一つなのです。ところが、長い間行なわれてきた多くの恐怖症の治療は、心や感情だけに対するアプローチが中心でした。

グリンダーとバンドラーは、むしろ体へのアプローチ、すなわち無意識へのアプローチが重要なのだと考えていました。人前に立つある時点で、その人の体が自然にあがってしまうことに注目したのです。

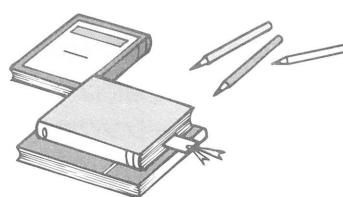
人は、何かに反応する時には、心と体が一緒に反応します。その時、体は正直にありのままに反応しますが、意識は必ずしも正直に反応しないことがあります。無意識は意識の賛成がなくても意識に影響を与えることができますが、意識は無意識の了解なしには、無意識を変更できないのです。もし、無意識の了解が得られないのに無理に変更しようとすると、人は病的になります。その代表がストレスによるうつ病です。

しかし、無意識と十分話し合って和解さえできれば、意識は無意識を変えることができると考えることもできます。その条件が整ったとき、心や感情（意識）と体（無意識）は一致するといいます。私たちは、このような心と体が一致している時、健康であり安定した状態を保つことができます。

NLPのテクニックは、無意識の領域に働きかけることで心と体が一致することをめざします。もし、あなたがこのようなNLPのさまざまなテクニックを活用すれば、自分自身とのつきあい方、上司や友人、家族や知人との人間関係も変わってくると思います。

時には自分が直接関わらないようなことが原因によって人間関係が悪くなるような事態もありますが、そのような時にもその状況にふさわしい適切な対応をとることができます。

本稿が、NLPに関心を持っていただけるきっかけになることを心から願っています。



「組織の健康はメンタルトレーニングから！」

エミネクロス代表 スポーツドクター 辻 秀一先生



辻 秀一先生プロフィール

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学で内科研修を積んだ後、スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、1999年独立。エミネクロス代表となる。スポーツ医学とスポーツ心理学をベースに、心のスキルアップを通してあらゆる人々の Quality of Life (生活の質) 向上サポートを行う。スポーツの最前线でメンタルトレーニングを行ってきた数々の経験から体系化された“辻メソッド”は、近年、ビジネスや、芸術、子育て、受験など、スポーツはもちろん様々な分野で活用されている。
www.doctor-tsiji.com

<主な著書>

「スラムダンク勝利学」(集英社インターナショナル)、
「たった今からハッピーになる!」(ダイヤモンド社)、
「競技力アップのスポーツカウンセリング」(大修館書店)をはじめ多数。
新刊「フローカンパニー」(ビジネス社)

2009年8月22日(土)、「組織の健康はメンタルトレーニングから」をテーマに月例研究会が開催されました。先生に、ご講演内容をご執筆いただきましたので掲載させていただきます。(支部報委員会)

スポーツ心理学によるメンタルトレーニングにより フローで元気な組織を創る

スポーツ心理学とはスポーツ選手のためだけの学問ではありません。スポーツは社会の縮図で、人の心理とは何かを知るための最もわかりやすい人間社会の活動なのです。スポーツではやる気がなければ負けます。まわりのやる気をそいでしまえば、またそれで負けてしまうでしょう。チームワークが悪ければそれも負ることになります。すなわち、人の最も大事だけれども見えないがためにわかりづらい心の存在と価値をわかりやすく体系化しているのがスポーツ心理学です。ですから、このスポーツ心理学は心を大事にして生きていく人全てに役立つ学問なのです。スポーツ界では学問としてだけでなく、さらにはそれがメンタルトレーニングにも確立され応用されています。大リーグでもNBAでもアメリカのスポーツ界ではオリンピック選手を始めとして、常識のようにメンタルトレーニングが行われています。わたしはスポーツ界だけでなく、ビジネス界や教育の世界、音楽の世界の方々を対象に、このスポーツ心理学に基づくメンタルトレーニングを実践しています。テーマはパフォーマンス・エクセレンスといって、よりよいパフォーマンスをメンタルの面でサポートしていく仕事です。よりよいパフォーマンスになれば、いい試合ができるし、いい

仕事もできる、いい生活、いい教育、いい医療、そしていい家庭に繋がるというわけですね。

<セルフイメージのもつ重要性>

スポーツ心理学では、パフォーマンスのレベルを決定している重要な心の状態のことをセルフイメージと呼称しています。その瞬間の自分の行動の質やレベルをセルフイメージという心のコンディションが決定しています。1976年のモントリオールオリンピックの射撃で金メダルをとったラニー・バッシュアムという方がメンタルマネジメントという理論ではじめて言い始めました。わかりやすい例でみなさんにはセルフイメージの存在と価値を理解していただきましょう。さて、もし大事な用事があって約束の場所に向かっているとき、電車のホームに上がる階段の途中で電車が出発しそうになっていることに気づいたとします。ブザーが鳴っているので階段を駆け上がり、車掌に着いた瞬間に車掌さんと目があったにも関わらず、目の前で電車の扉がしまってしまった。どんな気分ですか？クソとか、ついてないなあととか、がっかりとか、まじかよとか、最低～などなどの気分ですね。この心の状態のことをセルフイメージが小さいといいます。マイナスな感情の存在により心のエネルギーが落ちている状態です。すると、次の

電車が来るまでの間に何か本やノートを読んでもあまり頭に入らなくなります。いいアイディアも出ないでしょう。そして電車が来て空いている席があり座った瞬間にお年寄りの方が来ても気づかぬふりをしたり寝たふりをしてしまうことはないでしょうか?もし、ホームに着いた瞬間に車掌さんがあなたの存在に気づき、あなたのためだけに待ってくれたとします。どんな気持ちですか?よかったとか、ほっとしたとか、ラッキーとか、ついてるなあなどなど、プラスの感情が存在します。そんな心のコンディションのことをセルフイメージが大きいと言います。次に起こすあなたのパフォーマンスはセルフイメージが大きいおかげでこうなるでしょう。わずかの時間の間で本やノートを読んでも結構、頭に入るのではないでしょうか。きっといいアイディアもたくさん出ることでしょう。でも電車に間に合って頭がよくなつたわけではありません。セルフイメージが大きくなるとパフォーマンスが向上するのです。電車に乗ってお年寄りが目の前に来たとき、こんなときならあなたのパフォーマンスはどうなるでしょうか?どうぞとすぐに席を譲ったりするのではないかでしょうか?寝たふりしているのも自分ですし、すぐに席を替わってあげるのも自分。頭に入らなかつたりいいアイディアが浮かばないのも自分が、効率よく頭に入ってアイディアさえ浮かんでいるのも自分です。このパフォーマンスの差を作り出しているのはその人の能力ではありません。勉強したから解決できるものではないのです。席を替わる練習をしてもどうしようもない心の問題なのです。スポーツ心理学では、このパフォーマンスのレベルを常に決定している心をセルフイメージと呼んでいます。まずみんなさんの日常でも自分のパフォーマンスが自分自身のセルフイメージの大きさに強く影響を受けるということを納得してもらいたいと思います。セルフイメージという心のコンディションやエネルギーの存在を少し感じていただけただしから?そして、何よりも大事なのは、そのセルフイメージが自分のパフォーマンスや自分らしさや自分の元気を決定している極めて重要なのだということを認識する必要があります。それは、重要だと認識していなければこのセルフイメージを大きく安定するための心の力を自ら身につけていくのはむずかしいでしょう。

<揺らぎやすいセルフイメージ>

さて、こんな大事なセルフイメージですが、やっかいなことにその特徴は揺らぎやすい。つまり大きくなったり小さくなったりするわけです。朝起きて天気がよければ大きい。朝ごはんに飲もうと思っていた牛乳が賞味期限が切れていれば小さくなる。友人からメールが来れば大きい。駅まで歩いていく途中で犬の糞を踏んでしまい小さくなる。駅で久しぶりの友達と出合ってまた大きくなる。

ところが電車が遅れている上に満員電車でセルフイメージが再び小さくなる。職場についてほっとしてセルフイメージがやや大きくなる。職場で朝の会議で上司がつまらない話を長々としてセルフイメージは再び小さくなる。午前中はなんとなく仕事をしてややセルフイメージは大きくなるものの、お昼のランチを楽しみにしていたらその店がつぶれていてまたまたセルフイメージは小さくなる。午後の仕事でクライアントの方にありがとうございましたと言われてセルフイメージがとても大きくなる。帰り際に同僚に一言言われて一気に小さくなり帰宅。帰りにビールでも飲んでちょっと大きくしたもの、家に帰ってお風呂に入ろうと思ったら沸いていなくてセルフイメージは小さくなる。寝る前に好きな音楽を聴いてセルフイメージがちょっと大きくなつて寝る。というような感じではないでしょうか?このセルフイメージの大小のたびに、実は自分のパフォーマンスも揺らいでいるのです。犬の糞を踏んで最悪となってセルフイメージの小さいときに最高の仕事はきっとできないでしょうし、最高の笑顔もないはずです、あなたには。スポーツの世界ではこのようにセルフイメージを揺らがすことが枚挙にいとまがないくらいやってきますが、それでセルフイメージが小さくなるとパフォーマンスが落ちて負けてしまうことになるので、このセルフイメージを大事にしているのです。イチロー選手しかし、宮里藍選手しかし。自分の心は自分で決めているのです。自分のフローかノンフローに環境や経験や他人が影響するのは事実です。しかし、これらは変えられないし、こちらではコントロールできない因子です。そのようなものに自分の心の状態が決められていてはストレスです。自分の心の状態、いわば自分の機嫌は自分で決めること、その力をライフスキル(社会力)と呼称しています。社会力のある人は環境や経験や他人によって自分の心を決めるのではなく、自分で決めているのです。自分の心の状態や機嫌を環境や経験、そして他人によって決定される人の特徴は、Excuse すなわち言い訳が多いのです。○○だからとか、だって○○なんだと、すぐに口にします。自分の機嫌は自分で取ると自分で決めていないのです。自分で決めることは自分でできるはずです。決めるのは他でもない自分だけだからです。

<セルフコンセプト>

一方、人間には潜在意識の中に固定概念や思いこみを形成してしまうという悪い癖があります。それを“とらわれ”とも言います。あの池にだけは入れないようにしようととらわれているゴルファーは池に入る確率が高いということがわかっています。人はとらわれるとその“とらわれ”が自分のパフォーマンスの方向性に大きく影響するからです。無理という“とらわれ”があると無理なようにパフォーマンスするし、ついてないという“とらわれ”的ある人はついてないようパフォーマンスしていくのです。この“とらわれ”をスポーツ心理学ではセルフコンセプトと呼称しています。

すなわち、人間がもっとも元気で自分らしいのは、セルフイメージが大きく安定しセルフコンセプトが柔軟で質の良い状態によって生み出されます。すなわち、揺らがず・とらわれずの心です。このような揺らがず・とらわれずの心の状態をフロー状態と呼称しています。フロー状態を創り出していくことが個人や組織の元気をもたらす秘訣というわけです。

<心のフロー状態への影響因子>

人のフロー状態への影響因子は4つあります。まず1つ目は環境です。人はさまざま環境によってフロー

かノンフローが決まります。例えば、天候。雨だとなんかイヤだなって…。快晴だといい気分になる。スポーツで言えば、ホームとアウェイでパフォーマンスが違うのは心の状態が変わるから、ゴルフなどいい例です。仕事では職場が変わっただけでパフォーマンスの上がる人と逆の人がいます。2つ目は経験です。今日は朝から最悪なんだと言っている人がいますが、今のフロー状態と過去の出来事は関係ないのに、今の心の状態に過去の経験を持ち込んでいる人がたくさんいます。3つ目は他人です。他人の存在だけで自分の心の状態が変わることはよくあります。人は人の存在ですら影響をうけるのですが、さらには話したり動いたり一緒に仕事をしたりしなくてはならないので、ものすごく影響を受けることになります。最後は自分。同じ環境、経験、他人がいても、みな同じ心の状態にならないのは、自分という因子があって、自分が違うからに他なりません。自分の心の状態を自分で決める、これこそ元気で自分らしく、ハイパフォーマンスで生きる必須条件なのです。イチロー選手しかし、宮里藍選手しかし。自分の心は自分で決めているのです。自分のフローかノンフローに環境や経験や他人が影響するのは事実です。しかし、これらは変えられないし、こちらではコントロールできない因子です。そのようなものに自分の心の状態が決められていてはストレスです。自分の心の状態、いわば自分の機嫌は自分で決めること、その力をライフスキル(社会力)と呼称しています。社会力のある人は環境や経験や他人によって自分の心を決めるのではなく、自分で決めているのです。自分の心の状態や機嫌を環境や経験、そして他人によって決定される人の特徴は、Excuse すなわち言い訳が多いのです。○○だからとか、だって○○なんだと、すぐに口にします。自分の機嫌は自分で取ると自分で決めていないのです。自分で決めることは自分でできるはずです。決めるのは他でもない自分だけだからです。

<心の状態を決める4大ツール>

さて、自分の機嫌を自分で取るための自分ツールとは何でしょうか?自分の心の状態を決める自分の4大ツールがあります。それは思考、表情、態度、言葉です。この自分ツールが自分の心の状態を決めるのです。この4つのいいところは、いつでも誰でもが必ずこの4つを持っているということです。どんな人にもこの4つがあることがます重要です。誰でも自分で決めれば自分の機嫌を自分で取れるチャンスがないといけません。人にはそう差がないのです。またいつでもこの4つはあります。急いで来たから家に思考を忘れたとか、タクシーに表情をおいて来たとか、態度が見当たらないとか、言葉を違うバッグにいれっぱなし、などは聞いたことがあります。そうです、どんな時でもこの自分ツールを持っているの

です。だから、この4つのツールを使うことの意味を知ってほしいのです。自分の思考や表情や態度や言葉こそが、自分の心に強く影響していることを知りましょう。自分ではコントロールできない環境や経験や他人によって、自分の心の状態を決められるのか、それとも自分の心は自分の4大ツールで決めるのかをまず決めなくてはなりません。そこに断固たる決意が自分のために必要です。それではどのように使うのでしょうか?ここにも選択があります。この4つの選択はポジティブかネガティブです。ポジティブとは自分の心の状態がよくなることにつながる自分ツールの選択をいいます。ポジティブ思考、ポジティブ表情、ポジティブ態度、そしてポジティブ言葉です。わたしたちは常にこの4大ツールをポジティブにもネガティブにも選択できる自由があるはずです。いつもこの選択を自分のために行い、習慣化をしていくことが、フロー状態で生きるライフスキル(社会力)のある人の生き方です。スポーツ界を例に挙げると、プロゴルフの宮里藍選手は結果のいかんに関わらずポジティブな表情を笑顔として選択しています。大リーグの松井秀喜選手はどんなときもポジティブな態度です。自分の心をよりよくするために自分の態度をポジティブに心がけているのです。彼がポジティブな態度を取るのはいい事が起つたからではなく、いい事を起こすために、自分の心の状態をフロー状態にするために常に自分の責任でポジティブな態度でいるのでしょう。それが自分のためだと知っているからです。そして、言葉を選ぶこと。イチロー選手もマスコミのインタビューにいつもゆっくり吟味しながら答えています。それはみんなにどう聞こえるかではなく、自分の心にどう自分でポジティブな言葉の肥料を与えるのかを考えているからですね。このようなポジティブな選択は自分が決めて、繰り返して習慣化できれば誰にでもできることなのです。ぜひ自分のため決断と選択をしてもらいたいと思います。

<ポジティブ・シンキング>

思考を選択して、自分の機嫌を取り、フロー状態で生きることをポジティブ・シンキングと呼びます。思考には選択があります。どう考えるのも自由だからです。だからこそ、どう考えるのかが自分のフロー状態を決定していきます。さまざまなポジティブ・シンキングがありますが、その一部を紹介します。わたしたちの目の前にはいつも過去と今と未来という紐がぶら下がっていて、そのどれも選択でき、また必ずどれかを選択しながら生きています。どの紐がポジティブな紐かお分かりですか?ポジティブ思考の代表は「今に生きる」「今するべきことをする」「今に全力」、すなわち、今を選択することなのです。なぜ今なのかを考えてみましょう。わたしたちは今何かしながら、あの時ああすればよかったとか、さっ

きのシートはずさんきや良かったとか、何でのパスミスしたのかとか、あの問題見ておけばよかったとか、昨日寝とけばよかったとか、朝飯ちゃんと食べておけばよかったなどと、すぐに過去を選択して考えてしまします。しかし、過去は心理学の観点から考えても絶対に変えられない存在です。あのときのシートなんではずしたのかと考えても電光掲示板の点数は変わらないのです。人間は変わらぬものを考えると、後悔というマイナスな感情がわきます。このマイナス感情こそフロー状態を阻害してしまうのです。フロー状態でない人の考え方の選択は過去にあります。一方わたしたちはすぐに未来も選択するのです。試合が始まつてから勝てるかなあと、シートを撃つ前からはずしたらどうしようかとか、試験受ける前から落ちたらどうしようとか、プレゼンする前から失敗したらどうしようかなどなど。まだシートを撃ってもいないのに・・・です。未来は心理学ではこう解釈されています、わからないと。未来は絶対にわからないのです。わからない未来をみると人間は不安になります。不安こそマイナス感情の代表なので、セルフイメージは縮小します。すなわち、フロー状態ではなくなるのです。絶対に変えられない過去を選択し後悔したり、絶対にわからない未来を選択し不安になることが何と多いことでしょうか？それは未来や過去の方が圧倒的に広い存在だからです。そちらに思考を選択し、そちらに意識を向けることがたやすいからなのです。それに引き換え、今は今しかありません。今というのは一瞬で過去になってしまいます。未來のうちから捕まえておくこともできないのです。だから難しい。難しいから今を選択できない、そして揺らぐことの繰り返しを人間はしているのです。しかし、今こそ自由です。今という瞬間はどうにでもなるからです。今にはいつでもするべきことがあります。それが生きていることだからです。さらには今はどんな人にも平等です。自分だけ久しく今がなかったとか、今に出会ったことがないなどという人は皆無です。すなわち、どんな人にも今は与えられています。今こそ、変えられるチャンスです。変えられるのは今しかないでしょう。だからこそチャンスにもなるはずです。こうした今を大事にできる人がフロー状態で自分らしく生きていくことができるのです。そのためにはいつも今を選択する努力が必要です。いい選択の習慣を思考でつけなければなりません。思考は言葉が形成していくので、今という言葉を繰り返し使い、今を選択する思考を生みだし、今に生きるを実践してほしいと思います。

<フォワードの法則>

またスポーツ心理学にこんな法則があります。与えれば与える側の心のエネルギーが高まるという法則です。人はもらうことを喜びとし嬉しいと感じ、元気になります。

す。それが高価であったり、ほしいものであったり、めずらしいものであれば、なおさらエネルギーが高まるでしょう。しかし、これは相手依存性ですね。だから、せっかくもらっても、なんだこんなものかとか、もう持ってるとなって、がっかりしたり、相手に文句を言ってしまいかねないのです。一方で、人間はもう喜びよりもあげる喜びを感じる遺伝子があります。プレゼントはもらわないのに、何をあげようかと考えていたり、本当にあげることができれば、それだけで嬉しくなる感性です。それは人間固有の崇高な感性といつても過言ではありません。なぜなら動物は種の保存のため以外には与えないし、それを喜びとは感じないからですね。この与えることで、自分の心のエネルギーが高まる法則を『フォワードの法則』と呼んでいます。人の心のエネルギーを高めることができれば、自分もエネルギーが高まり元気になるという法則です。自分の心のエネルギーを高めて自分の機嫌を取って生きるには、自分のツールを最大限に使うという話ををしてきました。思考や言葉や態度や表情を自分のために、ポジティブに選択して使っていくのです。自分のためにできることがさらにあって、今度は回りの人に対して行うことで自分の元気を生み出すのです。与える3原則として有名なのが、リスペクト・マインド、チア・マインド、そしてアプリシエイト・マインドです。リスペクト・マインドすなわち思いやりの心を持って接せられるとどんな人も心のエネルギーが高まるでしょうが、そういう風に人に接している人もまたエネルギーが高いのです。チア・マインドは応援の心です。応援される人も元気になりますが、応援しているだけでも人は元気なるのです。応援してもらうことは自分で決められないですが、応援することはいつでも自分からできるでしょう。アプリシエイト・マインドとは感謝の心です。ありがとうと言われるのも嬉しいですが、ありがたいと思っていると自分が元気になれることに気づくはずです。この法則を実践している人は間違いなく元気です。ただこの法則は学校では習いませんし、目に見える法則ではないので、気づかず知らずに生きている人が多いのです。スポーツ心理学では、少しでもよい心の状態を創り出すためにこのような法則を徹底して、スポーツ選手たちにトレーニングしているのです。そして、そのトレーニングはどんな人にも役に立つというところがわたしの気に入っているところでもあります。

<ライフスキル（コーチ力）>

自分で自分の機嫌をとれる力をライフスキル（社会力）と呼称し、さまざまな方法で自分の心をフローにするための力です。さて、これからは相手の心をどのようにしてフロー状態にするのかということを紹介していきたいと思います。その力をライフスキル（コーチ力）といいます。

すべての人はわかってほしいという本能を持っています。それは老若男女に問わず、性格を問わず、血液型を問わず、年齢を問わず、学歴・職業を問わず、人間の持つ普遍的本能です。わかってもらえなければ、その本能は満たされないので、必ずと言っていいほど、ノンフロー状態なのです。それでは人は何をわかってほしいのでしょうか？それを知らなければわかってあげることはできませんね。人がわかってほしいことは、たった2つだけです。それは感情と考え方です。感情や考えはどんなものを持とうが自由ですね。感情や考え方を強制されることはありません。そんな自由の中で、わかってもらえないというのは、その自由を剥奪されるに等しい嫌なことだとしても過言ではありません。逆に言えば、わかってあげないのは、その人の自由を奪い、生きる存在価値を否定することにも等しいのです。こんなにも大事な人間の本能なのですが、社会全体でわかってほしいと思う本能ばかりがみな一様に強くなっていて、わかってあげるという姿勢を持つていていいのではないかでしょうか？わかってもらったと相手に思ってもらうにはどんな姿勢が必要なのでしょうか。そこにはそれが人間の本能として極めて大事だということを知っている生き方、わかってあげるために聴くという姿勢、そしてわかったということを相手に伝える心掛けが、わかってあげるというライフスキル（コーチ力）となるでしょう。みなさんは、如何でしょうか？わかってあげるよりわからせようとしていませんか？聴くより話すになってしまいか？聞いてるけど、わかってあげたと伝えていますか？今一度人間はわかってほしいという本能を持って生きていることを自覚しましょう。例えばですが、あるお母さんが小学校低学年の子どもの用事で急いでいたとします。子どもは重大さや時間のなさは知りませんから、ぐずぐずしています。お母さんは早くしてほしいのでいらっしゃいます。そんな時に子どもが何かにけつまずいてこけて泣いています。そんなときお母さんは子どもにこう聞きますが、ほとんどわかってあげる気などありませんね？「何々ちゃん、どうしたの？」って。子どもはどうしたのって聞かれるから、「すりむいて痛いの！」と言った瞬間にほとんどのお母さんは「痛くない、痛くない」って言います。全然聴いてないし、わかってあげてないですよね。痛いという気持ちは間違えでもないし、悪い感情でもないですよね。痛いと感じるのは自由ですから。子どもは痛いからではなく、わかってもらえないから、セルフイメージが小さくなっています。わかってあげるために聴きましょう。そして、あなたはそういう気持ちなんだとか、そういう考え方なんだということを理解したとちゃんと伝えましょう。「すりむいて、痛いんだね」って。それは甘やかすことではないんです。わかってあげて相手のセルフイメージを大きくして

から、ちゃんと指示をすればいいんですね。「時間ないから、すぐに靴下はいてね」って。逆にこの指示が曖昧な人がたくさんいます。「いいからがんばれ」とか「とにかく早くしなさい」と。まずは相手をフロー状態にしてあげる、そして指示は具体的にが基本です。次に愛する姿勢が必要です。ここで述べる愛するという姿勢は恋愛などの感情ではありません。相手がうまくいくことを自分の喜びとできる生き方です。大事なことは相手が主役であること、しかし自分の喜びになっているという構造です。主役が自分では駄目ですし、相手のことばかり考えてそれが犠牲精神ではよろしくありません。愛する姿勢のキーワードは『期待より応援』です。スポーツ心理学の立場では期待という言葉はもっとも安易に使ってはいけない言葉と考えられます。期待とは自分が勝手に創り出した枠組みを相手に当てはめて、それを相手のためと勘違いしていることをいいます。期待には枠組みがあります。期待は自分を主役とする考え方です。いつも期待しているよと言われると、いつも応援しているよと言われるのではフロー状態に間違なく違います。相手のフロー状態を阻害するばかりでなく、自分自身のフローをも自ら阻害してしまっているのです。勝手ですから。しかし、それに気づかず、それを相手のためだと思い込んでいるので、そうじゃないことに腹が立つわけですね。駅で長く待っているタクシーの運転者さんはそのいい例です。長く待てばいいお客様が来ると勝手に思い込んでいる場合があります。そこにすいません近くまでと言うとむかつくなっています。そこにはいませんか？期待しているからですね。お客様はいい迷惑じゃありませんか。目的地に着くまでいい気分じゃない。でも応援の姿勢で生きている運転手さんならどうですか？お客様が快適に早く気分よく目的地に着くことを自分の喜びとしているのですから、どんなに近くても運転手さんも気分がいいです。もちろんお客様もフロー状態になりますね。期待と応援はすいぶん違います。その違いを知った生き方をしてほしいと思います。

自分や周りをフローにするライフスキル（社会力もコーチ力）もまだまだたくさんありますが、紙面の都合でこのくらいにしておきます。ライフスキルで大事なことは知識でなく、実践しているかどうかということです。スキルですから実践して繰り返すというプロセスがないと身につかないからです。