



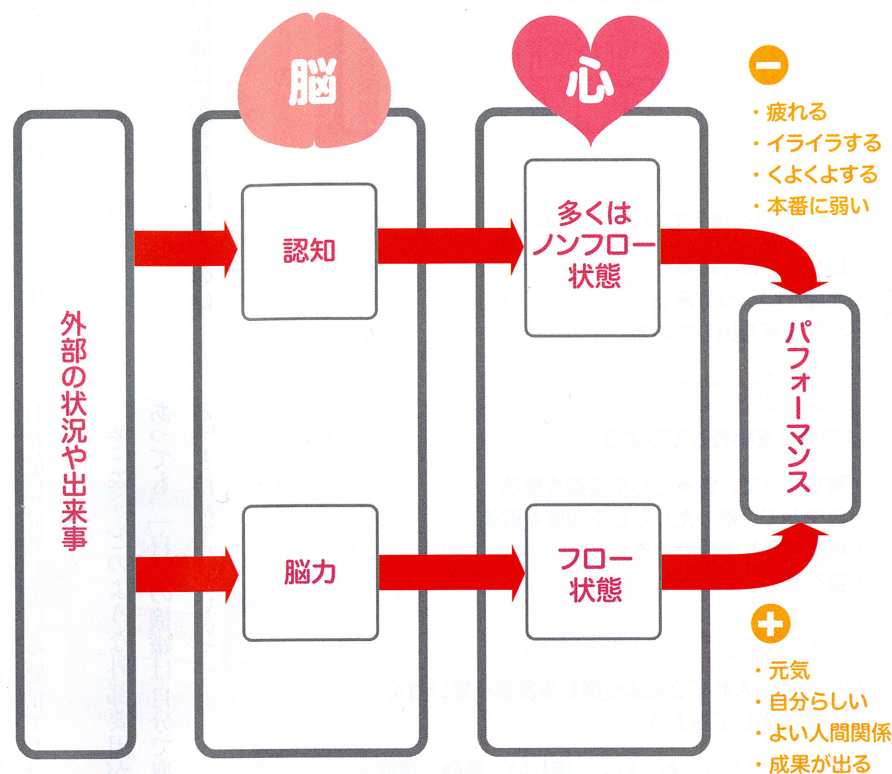
「だなぁ」「乗り遅れて最悪!」という意味付けをするのです。認知によりフローの感情もつくられますが、残念ながら先に挙げたようなノンフローの感情を生み出す方が多いのです。そのため人は揺らぎ・とらわれ、持てるパフォーマンスを十分に発揮することができずに、そこそこの結果で

終わってしまうことになるのです。だからこそ、いかなるときも、心をフローにできる新たな機能「脳力」が必要となるのです(図参照)。自分の心の状態に気付く

私はさまざまな企業で前述の「脳力」を身に付けるためのトレーニングを行っていますが、それらの会社では徐々に変化が見られるようになっていきます。例えば、「従業員が能動的に仕事に取り組むようになった」「会議で活発な意見が出るようになった」「社内笑顔や会話が増えた」「休職者や退職者が減った」などです。数値化はできませんが、これまで私が訪問した会社の経営者は皆、社内の明らかな変化を実感しています。

この「脳力」を身に付けるためにまず心掛けてほしいのは、自分の心の状態に目を配ることです。私たちは外部の状況や出来事に対して「何をするか」にばかり夢中で、意外と自分の心には無関心なもの。今、自分の心はフローなのか、それともノンフローなのか。それに気付くことが第一歩です。

脳の認知機能と脳力の働き



スポーツ界でメンタルトレーニングが行われるようになってから、ずいぶんたちます。世界で活躍す

「揺らぎ」「とらわれ」

浮き沈みの激しいスポーツの世界で、長期にわたり好成績を出し続けている選手がいる。それは持つて生まれた才能によるものなのか、それとも並外れた努力ゆえなのか。もちろんそれらも背景の一つだろうが、それだけではない。常に「よい心の状態」をつくるすべを心得ているからこそ、継続的に高いパフォーマンスを発揮できるのだ。それはビジネスの世界においても同じこと。では、強い経営の実現に向け、社長をはじめ従業員が皆「よい心の状態」でいるためにはどうしたらいいのか。応用スポーツ心理学の視点から、ビジネスを含む幅広い分野で、メンタルトレーニングを指導しているスポーツドクターの辻秀一さんにその極意を聞く。

私は「よい心の状態」を「フロー状態」と呼んでいます。この「フロー」とは、アメリカの心理学者であるミハイ・チクセントミハイ博士が提唱した理論で、「無我夢中で楽

るアスリートたちが、技術や体力を鍛えるとともに、心も鍛えていることはご存知でしょう。スポーツは「心」と「パフォーマンス」の関係が明確です。いくらテクニックがあってもやる気がなければ負けるし、一流選手が集まってもチームワークが悪いと勝てません。心の状態が結果を左右するのを知っているからこそ、彼らは心を鍛えているわけです。

心の状態が重要なのはアスリートに限ったことではありません。ビジネスパーソンも心がよい状態であれば、コミュニケーションやチームワーク、作業の効率など、さまざまな面においてパフォーマンスが向上下します。それではどうしたら心をよい状態にできるのでしょうか。まずは心のメカニズムについてお話ししましょう。

しい、最高の心の状態」を指します。人間の心は常に何らかの状態にありますがその全ては「フロー」か「ノンフロー(揺らぎ・とらわれ)」の2つに分類することができます。心は常時そのどちらかの状態にあり、フローに傾くとパフォーマンスは向上し、ノンフローに傾くと低下することが分かっています。

つまり、フローであるほどいいわけですが、その状態を維持し続け

ることはなかなかできません。それは脳の仕組みに起因します。脳の役割の一つに「認知の機能」があります。これは状況や出来事を把握して、どう行動するかを決定し、さらにそこに意味付けをするという働きのこと。例えば、雨が降ったら傘を差す、電車に乗り遅れたら次の電車を待つ、というのが、出来事の把握と行動の決定ですが、このとき同時に「雨は嫌

なことはなかなかできません。それは脳の仕組みに起因します。脳の役割の一つに「認知の機能」があります。これは状況や出来事を把握して、どう行動するかを決定し、さらにそこに意味付けをするという働きのこと。例えば、雨が降ったら傘を差す、電車に乗り遅れたら次の電車を待つ、というのが、出来事の把握と行動の決定ですが、このとき同時に「雨は嫌



辻 秀一 (つじ・しゅういち)

スポーツドクター、エミネクロス代表。昭和36年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、平成11年、実践の場としてエミネクロス設立。応用スポーツ心理学をベースに、フロー理論を実践するためのメンタルトレーニングを、スポーツ界をはじめ、ビジネス、教育、音楽界に幅広く展開。多くの企業で継続的なメンタルトレーニングを実施している
公式サイト (http://www.doctor-tsuji.com)

脳の力を身に付ける

みんなのパフォーマンスを「よい心の状態」によって向上させる

スポーツドクター

辻 秀一