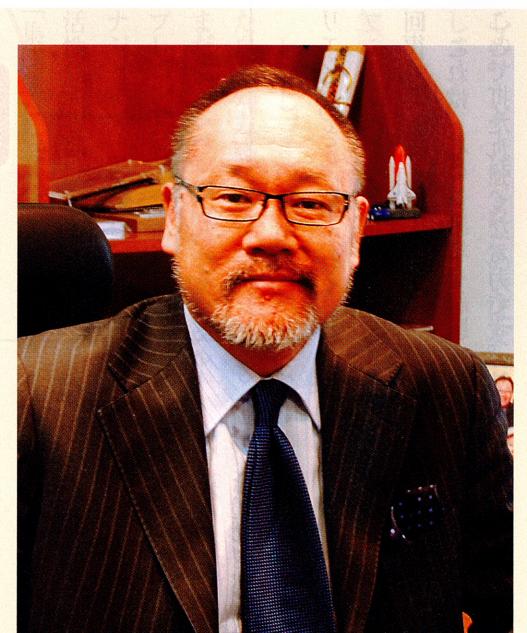


脳の力を  
身に付ける

# みんなのパフォーマンスを 「よい心の状態」によつて向上させる

辻秀一



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>)

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か、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。

## 脳が心に生み出す 「揺らぎ」「とらわれ」

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

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、「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つてもやる気がなければ負けるし、一流選手が集まってい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、さまざま面においてパフォーマンスが向上します。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。

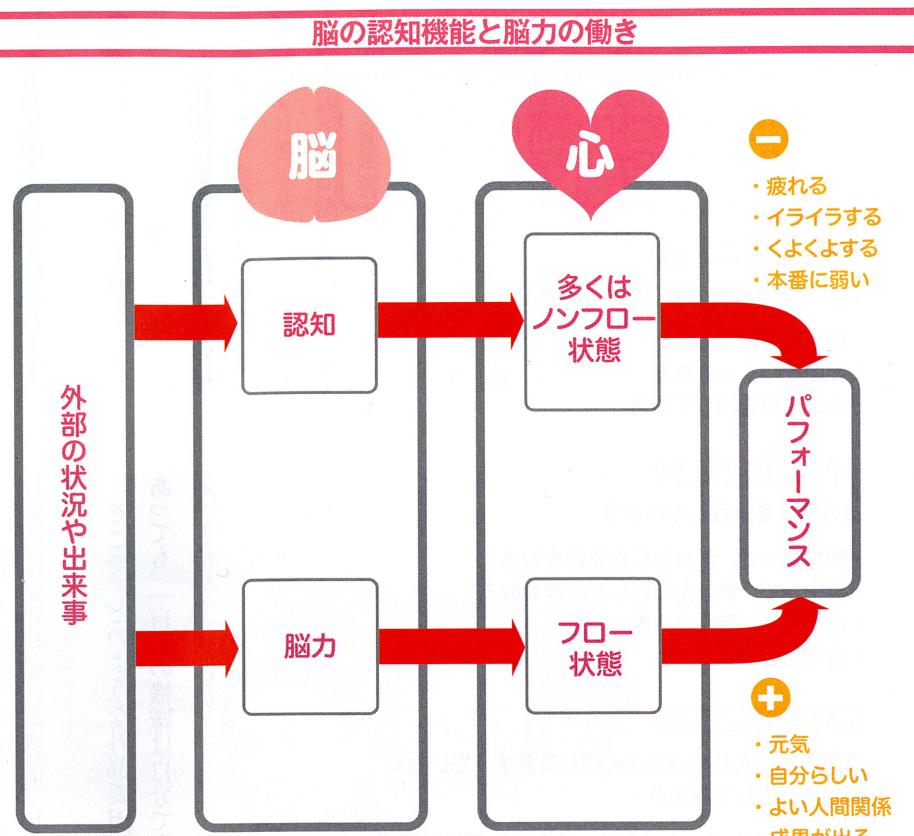
私は「よい心の状態」を「フロー状態」と呼んでいます。この「フロー」とは、アメリカの心理学者であるミハイ・チクセントミハイ博士が提唱した理論で、「無我夢中で樂しません」という言葉で表現されています。人間の心は常に何らかの「状態」にあります。その全ては「フロー」か「ノンフロー」(揺らぎ、とらわれ)の2つに分類することができます。心は常時そのどちらかの状態にあり、フローに傾くとパフォーマンスは向上し、ノンフローに傾くと低下することが分かっています。

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には、その状態を維持し続けることが分かっています。そのため、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。

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。そのため、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。

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。

## 脳の認知機能と脳力の働き



だなあ」「乗り遅れて最悪！」といふ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、人は搖らぎ・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ます。そこそここの結果」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）。

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。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

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生まれた」「休職者や退職者が減った」などです。数値化はできませんでしたが、これまで私が訪問した会社の経営者は皆、社内の明らかに変化を感じています。

この「脳力」を身に付けるためには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」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。

そこで試しに、一日に起こった出来事と、そのときの感情をノートなどに書き出してみてください。「電車が遅れた→イライラ」「A社と契約成立→達成感」「会議でいい意見が出なかつた→がっかり」といふように。

そしてフローな感情を持っているときには、自分にどんなことが起

う。「人に優しくなった」「作業効率が上がった」「人の話がしっかりと聞けるようになった」「新たなアイ

デアが出るようになった」「疲れにくくなつた」など、さまざまなメリットが生まれているのではないでしょ

うか。

しかし同時に、自分がノンフローになる感情を持つケースが多いこ

とに気付くはず。そこで、そう

なった原因を思い浮かべ、それには本来意味などないことを知るのも大切です。もともと「雨」には「嫌」という意味などありません。「明日は早朝会議があるから大変だ」などという会話をよくしますが、「早朝」には「大変」という意味はありません。私たちが後から付けたにすぎないので、それを知らないと、「嫌だなあ」「大変だ」という意味付けに支配され、自ら心をノンフローにしてしまうことになります。

ここで一つ、そうならないためのトレーニングを紹介しましょう。

仮に、「取引先に向かうとき、道路が渋滞している」という状況があつたとします。大抵、「約束の時間に遅れてしまう」とイライラするでしょう。ここで、この渋滞は自分の力で変えられるかどうかを吟味します。そして変えられない

ことです。あるいは、準備するこ

とで状況を変えられたかどうかを考

えてみます。この例では、もし、