



心をF-I-O-Wに導く思考習慣「ライフスキル」で
組織のパフォーマンスを最大化する

スポーツドクター

SPECIAL INTERVIEW
Shuichi
Tsuji

辻
秀一

大林伸安 <インタビュー>
Interview by Nobuyasu Obayashi

肥沼和之 <文>
Text by Kazuyuki Koenuma

櫻井健司 <写真家>
Photographs by Kenji Sakurai

スポーツ医学や心理学をアレンジしたオリジナルメソッドで、スポーツ選手のみならず、あらゆる分野の人々のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を高める活動を行っている辻氏。特に質高くなるパフォーマンスを発揮するために、心の状態が「Flow」本来のパフォーマンスを発揮するために、「上機嫌」でないといけないと語り、「脱却」されている「認知」からの脱却や、心を「Flow」に導く思考法、人材教育への応用法など、大いに語っていただいた。

心がいい状態で取り組まない限り、スポーツでもビジネスでも良い結果が出るわけがない。

Flowな心から
良いパフォーマンスは生まれる

人々の抱える問題を解決し、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の向上を実現したい。それが僕の根幹にある思いです。そのためのキーワードは、元気、感動、仲間、成長です。この4つは、人間のQOLに必要な心のビタミンで、不足すると人間らしく生きていくことができません。心のビタミンを感じ与えてくれるのは、音楽でも芸術でも何でも良いんです。ただ、その一つがスポーツである。もっと皆さんに知っていただきたいのです。スポーツは気合と根性だけでやらされるものではなく、人々はスポーツに触れることで、豊かな人生を作っていくことができるんです。

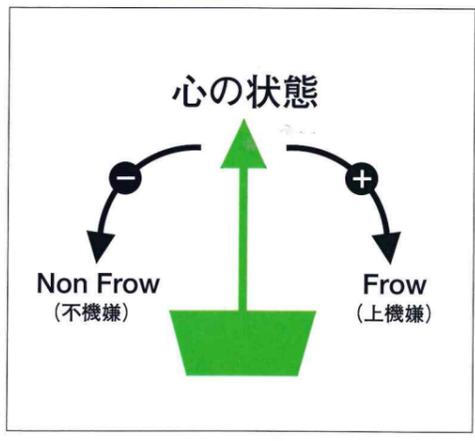
人生を豊かにするために、私がスポーツから得た知恵がスポーツ心理学やスポーツ医学です。日本の場合、この二つはスポーツ選手のためのものですが、私は多くの方のQOL向上のために役立てていきたい。そして最終的にスポーツの価値づくりをしていきたいという思いがあります。今回はノビテックマガジンの読者の方たちに、スポーツ医学・心理学の観点から人材教育についてお話しさせていただきます。

私は人の心こそが「財」であると考えています。この財を増やしていくには、心の状態をマネジメントして、より高めていかななくてはなりません。ただし、どの会社も戦略的なことに力を入れていて、人づくり・心づくりに価値を重んじているかというところが違う。人の心づくりをすることこそが人材教育だと、私は思っています。

心づくりをどのようにするかお話しする前に、人の心の状態の種類について触れておきましょう。後で詳しく解説しますが、心の状態は「Flow」「Non Flow」の2種類しかありません。Flowを簡単に説明する

と「揺らぐ、とらわれずの状態」。別の分かりやすい言葉で言うと「上機嫌」です。心がこの状態にあると、人間の機能は必ず上がります。一方のNon Flowは、「揺らいでとらわれている状態」、つまり不機嫌な状態ですね。心の状態がNon Flowだと、当然機能は低い。何かに取り組んでいたら、それはやっていくふりだけでパフォーマンスは上がらず、結果が出ないという構造です。さらに、Non Flowが続くとストレスが溜まり、行きつく先はうつ病です。

心の状態は本当に大事なのですが、多くの人気がついていません。なぜ気づかないのかというと、心の状態が顕著に結果に表れるスポーツと違って、ビジネスでは心の価値があまり重んじられていないからです。心がいい状態で取り組まない限り、スポーツでもビジネスでも結果が出るわけではありません。結果を出すためには、まず自身自身の機能を上げる。そのために心を整えれば、必ずパフォーマンスの質は上がります。これは人間の普遍的な仕組みです。ビジネスの世界では、社員機能が上がれば、おのずと結果が上がるということをまずイメージしていただきたいです。



心をNon Flowに導く
習性のある認知脳

とはいえ、頭では分かっているとしても、心をFlowに持つていくのはなかなか難しいものです。苦手な人と接したり、大変な仕事をしたりとすると、心が不機嫌になってしまうことは多いですね。人の脳には、思考や行動を司る機能のほかに、「認知する」機能があります。この認知脳は、外界と接している脳みそです。外界とは、「環境」「出来事」「他人」の三つの要素のこと。多くの人はこれらと接しながら生きています。つまり、自分で生きていくように、認知の機能が接しながらこれら三つに操られて生きています。

この三つの要素に触れることは、パフォーマンスの内容を決定する上でとても重要です。現在の状況を認知して、過去の出来事を分析し、何をするか戦略を立てる。ビジネスで言えばPDCAやTODORリストですね。それができないと、ビジネスでもスポーツでも土俵にすら乗ることができません。ただし、この認知の脳は外界の出来事に意味づけを起こして、心をNon Flowの状態に導く習性があります。つまり、人間の脳はネガティブな意味づけをしやすいうこと。例えば、雨が降っているとあまりいい気持ちになりませんよね。それは、雨が降ると濡れるし、傘を差すのが面倒くさい、という意味づけを脳が起こしているからなんです。けれど、考えてみてください。雨はただ降っているだけで、本当は嫌な雨なんて無いんです。私たちは過去の経験に基づいて、雨が嫌だと後天的に意味づけをしているだけ。それと同じで、「あいつは嫌な奴だ」と言いますが、本当は嫌な奴なんていないんです。「仕事が大変だ」と言いますが、大変な仕事もない。「嫌だ」「大変だ」という意味を私たちが勝手に付けているだけなんです。そう、人間は外側の出来事

に意味づけをする生き物なんです。私のトレーニングでは、この「認知」とは違う脳の使い方をお伝えしていきます。

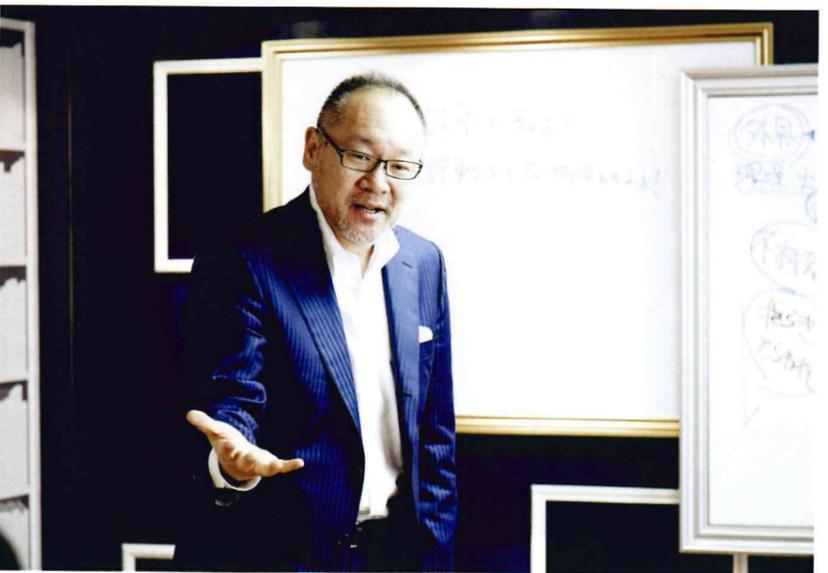
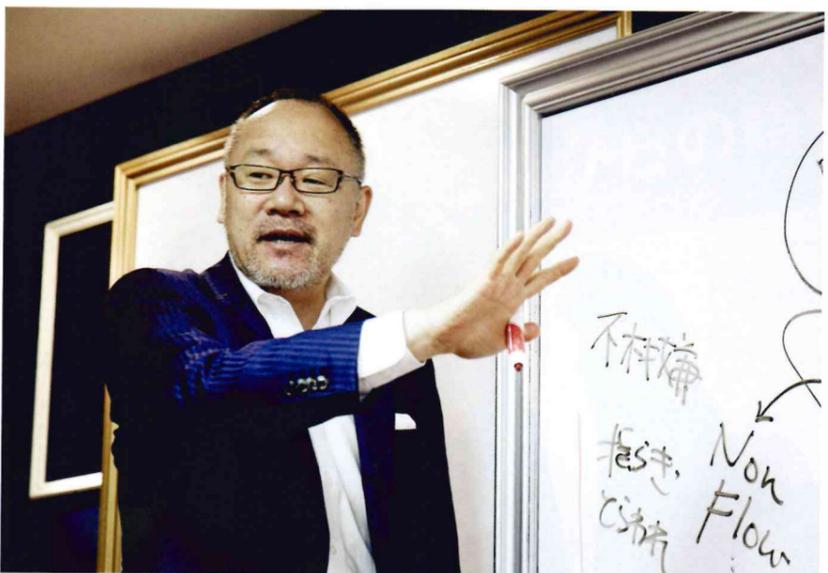
心を切り替えるために
私たちがしていること

まずは、人が気分を切り替えるために通常行っている四つの方法についてお話しします。一つ目は外界を変えること。認知の脳は外界と接して生きているため、周りが変われば自分の気分も変わると思っています。

ですので、多くの人は外界を変えようとしていますが、簡単にはいきません。雨は急に止まないですよね。自分ではコントロールできない外界のものに自分の心を任せているので、結局またストレスが溜まるだけなのです。二つ目は、行動の内容を変えること。よくタバコを吸いに行つて気分を変える人がいますが、まさにそれです。ほかには食事に行つて気分を変える、眠つて気分を変える、お酒を飲んで気分を変えるなど色々ありますが、お金と時間と健康を手放すことが非常に多い。スポーツ選手は試合中に

ミスをする度に、行動で気持ちを切り替えるわけにはいかないですよね。行動だけで気分を変えるには限界があるので。三つ目は「気にしないこと」。ただし、「気にしない」と言っているというよりは、「気にしない」ということになりませんか。「明日は朝の五時に起きないといけないけど、気にしない」と言う人がいますが、それは気にして、結局は意味の中で揉まれていることになるんです。四つ目はプラス思考。意味づけを無理やりプラスに変えるのがプラス思考です。けれど、速い球を投げるピッチャーと対戦

するとき、「速くない」と思い込もうとしても、その時点で「速い」ということにとらわれていることになりません。それに、プラス思考でポジティブになる人は良いですが、誰もがそうとは限りません。グラスに水が半分入っています。それを見たあなたは「半分もある」「半分しかない」のどちらだと感じますか？ もし後者であれば、いきなり前者にはなれません。それと同じで、苦手な人がいたとしても、いきなり好きにはなれないのです。つまりプラス思考には限界があります。



では、具体的にどうすればいいのでしょうか。実は、意味づけをしている自分に気づくことが重要です。脳の機能には、意味づけする認知とは別に、意味づけをしている自分に気づく機能もあります。その脳機能を「ライフスキル」と呼びます。「意味づけをしてはいけない」ではなく「意味づけをした自分に気づく」ことがポイントです。大リーガーのイチロー選手は、常にこの状態です。試合で五打数〇安打だったとしても、「これをバネにしないと」とは考えません。ただの五打数〇安打だと認識し、何をしないといけないかもっと明確に考えていくのです。ライフスキルとは、外側で起きた出来事をプラスに意味づけして対策することではありません。気づくことから始まって、自分の心の状態をFlowにしていく思考習慣なのです。

多くの人は、認知の脳でしか思考していません。そのため、意味を考えたり、何をすべきかを考えたりする、外界に対する思考は得意なのです。その代償として、常に外側に状態を支配されているために、文句やグチと言いつつ出てしまうんです。これは、人間には認知の脳があるため、仕方ないこと。一方、ライフスキルはただの思考です。思考は今、粒子物理学的に研究されていて、思考をするだけで、脳の中にエネルギーや波動が生まれて、気分が変わるんです。人は気分を変えたいとき、好きなものを食べに行くという「行動」に頼ってしまいがちです。ただ、行動はいつもできない。であれば、好きな食べ物のことを考えてはどうでしょう？ いつでもできますし、心もFlowに傾きます。このような思考の習慣こそが、心をマネジメントする「ライフスキル」を養い、心の状態を常にFlowに傾かせる自分作りができるようになるんです。

なるんです。外界への対処ではなく、自分にフォーカスし、心の存在と価値を重んじながら、心をマネジメントするための思考習慣を身に付けた人が、これからの時代を生き残れると思っています。

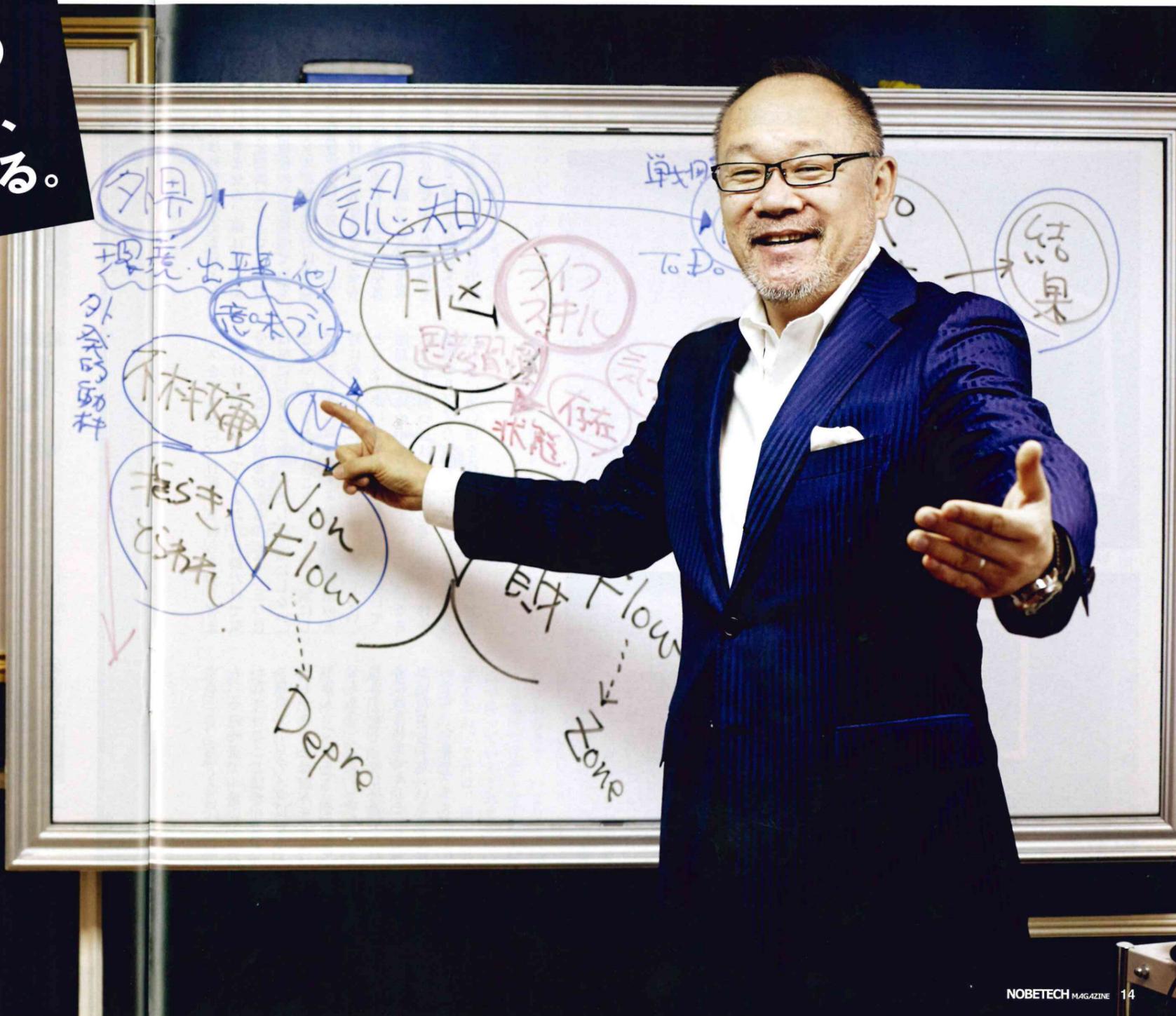
**マネジメント職にこそ欠かせない
ライフスキル**

モチベーションを高く持ちなさい、とビジネススマンはよく言われるかと思いますが。ただモチベーションマネジメントとは、自分が何をすべきかを考えること。自分の外側に意味を探すことで、自分を動かしていくので、外発的な動機づけということになるんです。コーチングもそうで、外部から意味づけを作り出しますよね。それも大事なのですが、ライフスキルは内発的で、外側に全く依存していません。「自分がしたいからする」ということはまさに内発的な動きで、ライフスキルの根幹にあるものなんです。

内発的なやる気の作り方は、まず自分の心をFlowにすることです。「今に生きと考える」「好きなことを考える」「一生懸命楽しむと考える」などの思考習慣を身に付けていくと、外側によって作られていた心が、自分自身で作れるようになるんです。心がFlowの状態であれば機能も上がりますし、すべきことにとどのような精神で取り組むかと言った、楽しい方がいいに決まっています。日本はPlay(楽しむ)が足りなくなっているかもしれないですね。スポーツを楽しむ、ビジネスを楽しむ、人生を楽しむというPlay文化を取り込んでいくことも大事です。

会社組織では、社長でもリーダーでも新人でも、全員がFlowの状態に自分で持つていく思考ができれば上がるはずです。特にボジションが上がれば上がるほど、この思考は必要になってきます。というのは、プレイヤーのときは自分だけで良かったのが、部下が

**心をマネジメントするための
思考習慣を身に付けた人が、
これからの時代を生き残れる。**



Shuichi Tsuji

辻 秀一 (つじ・しゅういち)
スポーツドクター。1961年生まれ。慶應義塾大学病院内科、同スポーツ医学研究センターを経て、独立。応用スポーツ心理学とフロー理論を基にしたメンタル・トレーニングによるパフォーマンス向上が専門。セミナー・講演活動は年間200回以上。年に数回の「人間力ワークショップ」は経営者、アスリート、音楽家、主婦、OLなど、日本はもとより海外からの参加者もいるほど人気を博している。サポート実績に株式会社船井総合研究所、株式会社ディスコ、監査法人トーマツ、関西電力ボート部、三菱重工業相模原ラグビー部、プロテニスプレーヤー、Jリーガー、プロゴルファーなど多数。著書に34万部突破のベストセラーの「スラムダンク勝利学」(集英社インターナショナル)、「フローカンパニー」(ビジネス社)、「『第二の脳』のつくり方」(祥伝社)など多数。また、プロバスケットボールチーム「東京エクセレンス」を立ち上げ、代表兼GMを務め、2013年10月よりNBDLに新規参入している。運営母体として一般社団法人カルティベティブ・スポーツクラブにて、スポーツを文化にする様々な活動を行う。
[公式サイト] <http://www.doctor-tsuji.com/>
[東京エクセレンス] <http://tokyo-excellence.jp/>
[一般社団法人カルティベティブ・スポーツクラブ] <http://www.cultivative.jp/>

できると責任も増し、自分で思い通りにならないことが増えるため、どうしても機嫌が悪くなりやすいからです。この思考ができない人が、部下に影響を与える立場になると、その組織は必ず脆弱になります。親の機嫌が悪ければ、子どもはいつも寂しい思いをしてしまいます。親は「あなたのテストの点数がよければ私も機嫌がよいのよ」と言うかもしれませんが、親がまず機嫌よく生きることが子

供にとって大切なんです。会社ではリーダーになった人が、周りを機嫌よくさせて動かすを勉強しがちです。そうではなくて、自分の機嫌をよくする力をまず磨いて、それから次のステップとして、周りをFlowにするにはどんな生き方が大事かを身に付けていくのです。この思考法を重視している会社は、社内に「Flowプロジェクト」を作っ

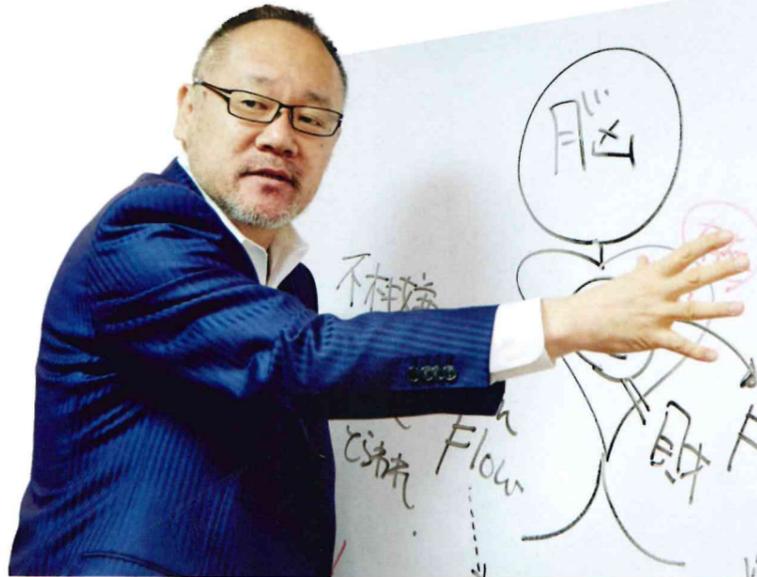
ているほどです。最後になりますが、Flowの考え方は、私たちは常に外界と接し結果を出していく上で、身に付けていく大事なことです。外界と接していない何もなところでご機嫌になつていき、ライフスキルを育て、結果を出すことが重要なのです。

ノビテクマガジン倶楽部主催

スポーツドクター

辻 秀一 氏 講演会

定員
限定30名
ワークショップ形式



どんな精巧な戦略・戦術を立てたとしても、プレイヤーのパフォーマンスが低ければ、チームの成果は上がりません。プレイヤーの一人ひとりが、良い心の状態で取り組むからこそ、良い成果が出るのです。今回は、スポーツ心理学やスポーツ医学から得た新しい心のあり方「FLOW理論」を提唱する辻秀一氏が、ポジティブ・シンキングやコーチングとは違う、チームとプレイヤーのパフォーマンスを飛躍的に向上させる心のつくり方をお伝えいたします。

フローな組織の創り方 ～ハイパフォーマンスを生み出す法則～

日時 **2014年2月21日(金)**
16:30~18:00 (16:00開場)

会場 **ノビテク セミナールーム**
東京都文京区小石川1-2-1 出光後楽園ビル7階 株式会社ノビテク
●東京メトロ丸ノ内線「後楽園」駅4a出口より徒歩3分／南北線「後楽園」駅6出口より徒歩3分
都営地下鉄三田線「春日」駅6出口より徒歩3分／都営地下鉄大江戸線「春日」駅6出口より徒歩3分

参加費 **一般:8,000円**
会員特別価格:3,000円

辻 秀一 Shuichi Tsuji

PROFILE
スポーツドクター。1961年生まれ。慶應義塾大学病院内科、同スポーツ医学研究センターを経て、独立。応用スポーツ心理学とフロ理論を基にしたメンタルトレーニングによるパフォーマンス向上が専門。セミナー講演活動は年間200回以上。年に数回の「人間力ワークショップ」は経営者、アスリート、音楽家、主婦、OLなど、日本はもとより海外からの参加者もいるほど人気を博している。著書に34万部突破のベストセラーの『スラムダンク勝利学』（集英社インターナショナル）、「ゾーンに入る技術」（フォレスト出版）、「[[第二の脳]のつくり方」（祥伝社）など多数。

スラムダンク勝利学
集英社インターナショナル 刊
(発売:集英社) 価格:¥1,050(税込)



セミナーのお申込み

ノビテクマガジンWEBサイト▶ <http://www.nobotech-mag.jp>

※セミナーのお申込みは先着順となります。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※当講演会は、企業内の人材育成に携わる方々のスキルアップの場としてご参加いただくことを主旨としております。

- ノビテクマガジン倶楽部にご登録いただくと倶楽部主催のセミナーが会員価格にてご参加いただけます。会員登録は無料です。下記WEBサイトからご登録ください。
<http://nobotech-mag.jp/about/index.php>
- お問い合わせ・ご質問等は、事務局までお気軽にご連絡ください。
info@nobotech-mag.jp
- 当日連絡先
TEL.03-5844-1144 (株式会社ノビテク ノビテクマガジン倶楽部主催 講演会担当)

「気づき」を「実践」へ 研修講師の独り言

文・永野宏樹



【第3回】 スポーツから何を学ぶか？

今回はスポーツとビジネスについて書くと思います。

ビジネスパーソンがスポーツにどのような立場で関わっているかと考えると、スポーツを「する」と、スポーツを「見る」という二つがあります。

「見る」立場は、本格的にやっている方からレクリエーション的にやる方など、関わり方の濃淡はありますが、いずれにしても「成長」を感じられることが大きな価値ではないでしょうか。出来ないプレーができるようになる、大会でいい記録が出せたなど、自分の活動の結果が見えてきます。

もちろん、ただ単純に楽しみとして身体を動かすということもアリです。しかし、その気になれば自分の意識次第で、自分を高めるための行動はとれるのです。つまり、「見る」立場からスポーツを捉えた場合、「自分を成長させるための意識(スタンス)」を持って動くことにより自分を成長させることが出来る」ことが学べます。自分の意志で「成長」をもたらすことが体感できるのです。

このように、「勝ち負け」や「プレーの良し悪し」という結果ばかり気にして見ていることが多くありませんか？

決してこのような見方が悪いわけではありません。しかし、ビジネスや自分の生活にスポーツから何かを学ぼうとして「見る」場合、もう少し違った視点で見ることが出来ます。

それは「いかにして、力を発揮しているか」を見ることです。別の言い方をすれば「どのような時に、力が発揮出来ていないか」を見るということです。

試合のその場で新たな力をつけることはできません。大事なことは、今まで培ってきた「力」を余す所無く発揮することです。そして、力を出し切った選手やチームの元に「いいプレー」や、更に「勝利」という結果が訪れます。いや、力を出し切れなかった選手やチームに「敗北」という結果がくると言う方が正しいかもしれません。

本番では、選手達は最高のプレーをすることを目指しています。

選手は実力を発揮できているかどうか。どのような選手がきちんと力を発揮しているか。

力を発揮している選手達はどのような状態でプレーしているか。

こんな視点でスポーツを見てみると、勝敗だけではなく、また違った面白さが見つけられます。オリンピックの決勝レース前、選手はウォームアップでどんな表情や状態に見えるか。これはビジネス



永野宏樹(ながの・ひろき)
大手証券会社で、企業の資金調達・公開支援、M&A仲介や財務アドバイザーなどに携わる。その後、IT関連企業に転出し同社の上場の中心的役割を果たし、IR業務やM&A業務を担当する。現在は研修講師として、財務マネジメント研修、戦略策定、ビジョン構築研修などの管理職層向け研修を担当するほか、組織活性化コンサルティングも手がけている。理論を伝えることより、受講者とともに実践に繋がる知恵を創発することを心がけている。

の場において、例えば、大事な商談やプレゼンにどのような状態で望むのがいいかという参考になることもあるでしょう。

また、試合中にミスした時、それを他のメンバーがどのように受け止め、態度や行動に表しているか。自分の周囲のメンバーのミスに対してどのような接し方をしているのよいか、どのようにすることがその場で最高の結果に繋げることが出来るか、ヒントが見つかるかもしれません。

このように、自分や周囲のメンバーの力を発揮するために、どのような表情、言動、態度でいるかということは、決してスポーツだけでなく、ビジネスや日頃の生活でも大変参考になります。「勝つために何をしたらか」でなく、「自分(や周囲のメンバー)の力を発揮するためにどのような状態であるのか」ということを学ぶことが出来ます。

つまり、ビジネスパーソンはスポーツから「成長するための心構え」「身につけた力を発揮するために必要なこと」を学ぶことが出来るのです。