

リーダーの力が結果に大きく影響するスポーツや経営の世界。そこで長年、メンタル(心)を大切にした指導を行い、優秀なリーダーを育ててきたスポーツドクターの辻秀一さん。「誰もがリーダーになれる」。その独自の理論を伺いました。

強いリーダーは 過去のもの

「リーダー」に求められるものは、時代によって変わります。ひと昔前までは、先頭に立って周りをグイグイと引っ張る、強いリーダーが求められていました。リーダー的立場になると誰しも、そうなるう、そうなるべきと思っただけ努力したものです。

一方、価値観が多様になり、働く人の世代や国籍、考え方もさまざまな今、先頭で一つの方向に引っ張りあげるリーダーよりも、自分を誇せず、みなが自然と「ついていきたい」と思うようなリーダーが望ましい時代です。

私はメンタルトレーニング専門のスポーツ

今、求められる しなやかなリーダー ——誰にでもそのチャンスはある



スポーツドクター 辻 秀一 (つじ しゅういち)

昭和36年(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、現在に至る。応用スポーツ心理学とフロア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回以上に及ぶ。著書に『スラムダンク勝利学』(集英社インターナショナル)、『応援思考』(清流出版)、『リーダー1年目からの教科書』(ぱる出版) など多数。

特集

リーダーとは

ドクターとして、優れたチームリーダーや指導者を数多くみてきました。どんな状況でも、どんな環境でも、チームの実力を引き出し、結果につなげているのは、強さで引つ張るよりも、自然体で導くタイプのリーダーです。そうしたリーダーに共通するキーワードが「しなやかさ」です。

思いがけず外の環境が変わったり、状況が悪くなったときに、強さのリーダーは、とにかく気合と根性の量を増やし、頑張ることで立ち向かおうとします。そうした強さは、風に耐える大木のように、いつかポキッと折れてしまう、もろさがあります。

一方、しなやかなリーダーは、ライバルの脅威や外の変化に対して、無理に抗おうとはしません。風の流れに乗ってしなる竹のように、変化にとらわれず、でも芯は揺らがず、そこにあります。

青山学院大学を箱根駅伝二連覇に導いた原晋監督は、まさにしなやかなリーダーです。他の大学が選手に「黙々と走れ」「派手に笑いな」と軍隊式の指導を繰り返す中、原監督は練習を楽しみ、笑顔でゴールすることを第一に「笑顔の青学」といわれるチームをつくりました。練習はもちろんハードです。走る選手自身の心が乱れていたら、とても楽しいめな

いでしょう。原監督は走る能力だけでなく、選手たちが自分で自分の心を整えられるような価値を根気よく伝えていました。ライバルがどんな走りをして、状況がどう変わっても、自然体で試合を楽しみ、自分たちの走りを貫く。そんなしなやかさが、チームに二連覇という結果をもたらしたのです。

誰もがリーダーになれる時代

こんなふうに思われる方がいるかもしれませんが、「どちらにしても、リーダーになれるのは一部の選ばれた人だけ。凡人の私にはとてもムリ!」と。そんなことはありません。生まれながらのリーダーなんて、この世にいないのです。心の仕組みを知り、心の整え方を練習すれば、誰でもリーダーになれます。

あなたが「ついていきたい」と思うリーダーとは、どんな人でしょうか。今、やるべきことは何かを具体的に示してくれるとともに、自分のことを心から尊重し、理解し、応援してくれる、そんな人ではないでしょうか。一緒にいると成長できる、いつも心が気持ちよくいられる、そんなリーダーに人は自然と「ついていきたい」と思うものです。

私がいう「リーダー」とは、他人のパフォーマンスを向上に導くことができる人を差します。パフォーマンスが高い人は、どんな環境や状況でも、的確な内容の行動をとることができ、またそれをご機嫌な、よい心の状態で言うことができます。スポーツだけでなく仕事も家事も勉強も、実はこの目に見えない「心の状態」が結果を大きく左右しています。もし今日やるべき仕事を正しく理解し、取り組んでいたとしても、それを「やらされている」という後ろ向きな感情や不機嫌な心のままやっていたら、きつと質の高い仕事はできないでしょう。

しなやかなリーダーは、強さだけのリーダーと違い、自分や周りの人の「心の状態」を大切にします。わかりやすく言えば、裏返っている仲間の心に気づき、それを表にすることができなのです。そのためにはまず、リーダーであるあなた自身が、自分の心の状態に配慮し、いつも機嫌よくいられるよう、心を整えていくことが大切です。

心に配慮してこそリーダー

人間の心はおおまかにいって、常に「フロ

ー」か「ノンフロー」かのどちらかの状態にあります。「フロー」というのは、心理学者のチクセントミハイ博士が使い始めた言葉で、スポーツやビジネス、音楽などで、パフォーマンスが最大限に発揮される時の心理状態をいいます。自信がある、集中している、ワクワクしている、楽しい、ハッピーといった言葉で言い表される状態であり、「ノンフロー」というのは、その逆です。

想像してみてください。同じ仕事や家事をするのでも、楽しくて機嫌がいい時は、さくさく進んだり、仕上がりがよくなったりしませんか。人間は「フロー」になると機能が上がり、パフォーマンスの質が高まるのです。

残念ながら、世の多くのリーダーは、この心の状態と質の関係性に気づいていません。自分や周囲がノンフローであってもお構いなしに指示を出しまくりに、気合と根性、努力を要求しつづけます。結果は出ないし楽しくもない。そんなチームが長続きするでしょうか。

そういう私も以前は、気合と根性で生きてきた人間でした。目に見えない心の状態と質の大切さに気づいたのは、結婚して数年した三十歳ごろのことです。十四代続く医者の家系に生まれた私は、内科医をめざし、大学を出ると、東京の慶應病院に勤め始めました。

特集 リーダーとは

心のどこかに「親父に負けず、早く偉くならなければ」という思いがあったんでしよう。当直続きで寝る間もなく、まさに身を削るような研修医生活でした。そんな私を見て、ふと妻がいうんです。「どうしてそんなに頑張るの」「偉くなってどうするの」って。明確な答えがみつからず、悶々としていたとき、偶然『パッチ・アダムス』という映画をみて、一気に視界の開ける思いをしました。医師のパッチは笑いをういて、患者の人生の質を高めるサポートをし、人々を元気に笑顔にしています。

「治すだけが医者じゃないんだ。徹夜して一人でも多くの患者を治すことだけを考えていた私には衝撃でした。心がつくる「質」を一つも考えてこなかった自分は、人生の半分しか見てなかった。そうも思いました。これからは人の心や人生の質をサポートする医者になりたい。その思いが、スポーツドクターとしての第二の人生の出发点となりました。

自分自身がまず ご機嫌であること

では、どうすれば元気で機嫌のよい、安定した心の状態をつくれるのでしょうか。

な。人と会えば「この人とは気が合わないわ」。そんな勝手な意味づけから、悩みやストレスは生まれます。

IT社会で日々膨大な情報に接する今、私たちは常に外界の出来事にとらわれています。静かに自分の心の内側を眺め、自分が勝手にネガティブな意味づけをしていることに気づきましょう。心が軽くなるはずですよ。

もう一つは、自分の感情への気づきです。「今、イライラしているな」「憂鬱な気分になっているな」と、心を乱すマイナスの感情に気づくことです。

この二つの「気づき」を習慣化することで、いつでも心の状態を切り替え、機嫌のよさをつくれるようになります。

いつも心の状態に配慮し、機嫌のよさを自家発電できる人。そして周囲もそうできるように支援ができる人、それが「この人についていきたい」と思える、しなやかなリーダーの共通点です。

しなやかな生き方が 人生の質を高める

しなやかさが求められる今、リーダーにはやるべきことを「指示する力」に加えて、「支

悩ましいのは、リーダーの立場になるほど、心を乱す事柄が増えるということ。個性の違う部下やスタッフとかかわるなかで、思いどおりにならないこと、板挟みになる状況が多くなるはずですよ。

どんな優秀なリーダーも、心の乱れない人はいません。彼らは、自分の心が乱れたことに気づき、そこに長くとらわれないように切り替え、機嫌を取り戻す術を知っている、ただそれだけの違いです。

そもそも、私たちが日々抱える悩みやストレスを生み出している元はなんでしょう。思い通りにならない他人、環境、過去……。そうではありません。ほかでもない自分自身の脳がつくり出しているのです。

いつも機嫌よくいるために必要なのは、自分自身に「気づく」ことです。

一つは、さまざまな外界の出来事に勝手な「意味づけ」をしている自分自身に気づくこと。人間は進化の過程のなかで、さまざまな外部の環境や出来事に対応し、解決させていく脳の機能を磨きつけてきました。ところが、この脳はある厄介なことをしでかします。それが「意味づけ」です。外界でおきた事柄を認知するために、あらゆることに意味をつけるのです。降り出した雨をみれば「嫌な雨だ

援する力」が必要です。この支援の力には三つのポイントがあります。

一つ目は、自分自身がフローな心的状態であること。心を整える気づきの習慣です。

二つ目は、周囲への声かけ。意味づけばかりして心を乱している仲間に、「今に生きよう」「楽しんでやろう」などと声をかけ、気づきを促すのです。

三つ目は、人がしてほしいことをしてあげること。私はこれをコーチ力と呼んでいます。人は誰しも「わかってほしい」「話をきいてほしい」「応援してほしい」と思っているもの。そこで周りをフローにするため、いつも自分から「応援しよう」「わかってあげよう」という姿勢でいるのです。具体的に行動を起こさなくても、「〇〇してあげよう」と考えるだけでも、相手はそれを感じとってフローに導かれるはずですよ。

私は特に信心深い人間ではありませんが、祈ることはします。家族のこと、スタッフのこと、大切な誰かのことを考え、祈る時間が、私の心を整え、豊かにしてくれます。

自分の心にも他人の心にも配慮できる、そんなしなやかなリーダーをめざす生き方は、きつとあなたの人間関係を豊かにし、人生の質を高めてくれるでしょう。

(談)

特集

リーダーとは