

辻秀一

先見
TOP
interview

聞き手／山口哲史 株式会社プロ・アクティブ代表



前号に引き続き、「フロー理論」を軸にビジネス、スポーツ、芸術などさまざまな分野でパフォーマンスの向上をサポートする辻秀一氏をゲストに迎え、フローな心をつくるためのライフスキルと、それがもたらすクオリティ・オブ・ライフ（QOL）の向上について伺った。

「ライフスキルが クオリティ・オブ・ライフを向上させ、 よりよい組織や社会をも実現する



り違いますね。

辻 苦しみに耐えて何かを成し遂げようとする強い精神力を根性と呼んできたわけですが、社会力と比べてみましょうか。

社会力の持ち主、根性なしの4人がゴルフトする事になったとして、それぞれどんなプレーをすると思いますか？

社会力の持ち主は、揺らがずとらわれず、何かあっても自分の機嫌は自分でとり、自分の実力を出すことができます。実力以上の結果は出ませんから、プレーを楽しむこともできる。根性の持ち主は、耐える力とか気合いでゲームを進めますが、実力を出せずに辛い思いをします。ニセ根性は、いつもそこそこ適当にやるけれども決して本気にならない人です。根性なしは、常にいい訳。一喜一憂しながらプレーします。

山口 実社会で結果を出している人は、皆

社会力の持ち主というわけですね。

辻 そうです。今、多くの企業が、結果を出すためにパフォーマンスを上げなければならぬという「結果エントリー」な構造で無用なストレスを生み、それがパフォーマンスをさらに低めるという悪循環に陥っています。「心エントリー」でフロー状態になるためのライフスキルが必要なんです。

山口 哲史 Tetsushi Yamaguchi
1961年兵庫県生まれ。関西学院大学商学部卒業後、リクルートなどを経て90年、現（株）プロ・アクティブの前身のファイルド・アクティブを設立。竹100%でできた繊維など自然でピュアなエネルギーを活用した「人を自然に輝かせる（ラディアンス）」力のある健康、美容商品の企画・販売を手掛ける。社内外ともに「ガツさん」と愛称で親しまれている。<http://www.pro-active.co.jp>

山口 フロー概念は日本ではあまり知られていませんが、欧米はどうですか？

辻 アメリカには、フロー理論に着想を得てビジネストレーニングを行っている心理学者が少なからずいます。私のようにフロー理論とスポーツ心理学を融合させている人はあまりいないかもしません。

山口 日本人には、カウンセリングやメンタルトレーニングを食わず嫌いする人も多いですが、やりにくさはありませんか？

辻 私の場合は、伝え方を誤ると怪しまれやすいです（笑）。例えば「心のあり方が人生を決めている」「結果はあとからついてくる」なんて言うだけだと怪しいわけですよ。でも、水泳の古賀淳也さんの事例などを挙げて説明すると「確かにそうかもしれない」と思ってもらえる。

古賀さんは、北京オリンピックの代表から漏れたときはいかにも不服そうでしたが、ならないという「結果エントリー」な構造で無用なストレスを生み、それがパフォーマンスをさらに低めるという悪循環に陥っています。「心エントリー」でフロー状態になるためのライフスキルが必要なんです。

結果を出している人々は皆「社会力」の持ち主

企業が本当に必要とするのは カンパニー・チームドクター

山口 辻さんは「カンパニー・チームドクター」という新しい産業医のあり方を提案され、数々の有名企業で活躍中です。カンパニー・チームドクターとは何ですか？

辻 産業医は臨床医ですから、病人を相手にするのが基本です。医者は病気については学びますが、健康のことはわからないんです。栄養と休養と運動を「健康の三要素」というのですが、これらについて勉強しなくても医師にはなれる。そのうえ近年、ます専門化が進んでいますから、医師の得意分野も狭くなりがちです。

ですが体も診られて、心も診られる産業医がいたらしいと思いませんか？ ビジネスの世界では心が後回しになって、その結果、さまざまな問題が噴き出して社会問題化していますよね。病気を治すだけでなく、社員の健康を管理し、社員の心をも元気にできる企業のパフォーマンスを向上させる医師が必要だと思います。

山口 それが辻さんというわけですね。通常の産業医と違ふことがあります。通されたら来てください、というのではなく、必ず全社員の面談を実施します。ある部署にだけ体調を崩したり鬱になる人が増えたりしたら、そこのマネージャーたちを対象にライフスキルのトレーニン

辻 前号のおさらいになりますが、「揺らがず、とらわれず」という心の状態をフローといい、もつとも生産性の高い幸福感に満ちた精神状態のことです。時間を忘れて何かに没頭しているときのように高い集中力を発揮して、実力を100%出せるので結果も得られます。

自分の心をフロー状態にしていける脳の力を私は「社会力」と呼んでいます。言い換えれば、実社会で実力を100%発揮でいる力です。コーチ力は他人をフロー化していく力です。コーチ力のある人がいると、周囲の人は自然とフロー状態になつてきます。社会力とコーチ力をバランスよく持っている人が「ライフスキルのある人間」といえるでしょう。リーダー力は組織全体をフロー化していくけるライフスキルです。社会力とコーチ力のある人はリーダー力を持つ可能性があります。これからは、この3スキルを持てるかどうかが企業にとって非常に重要なと思っています。

山口 日本人が大好きな「根性」とはかなつて非常にならうと思つています。

人間の心をフロー状態にする 3つのライフスキルとは？

山口 フローな心をつくるには「社会力」「コーチ力」「リーダー力」という3種類のライフスキルが必要だと辻さんはおっしゃいます。それどころか教えてください。

【ゲスト】辻 秀一 Shuichi Tsuji

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学病院で内科研修後、スポーツ医学とスポーツ心理学を学びスポーツドクターとなる。99年、エミネクロスを設立。クオリティ・オブ・ライフ（QOL）をテーマにフロー理論と応用スポーツ心理学を用い、産業医、カンパニー・チームドクターとしてメンタルトレーニングを行っているほか、プロスポーツ選手や音楽家などのパフォーマンス向上もサポートしている。『スラムダンクの勝利学』『新「根性」論』『フロー・カンパニー』など著書多数。



グを行つたりします。実は企業では、さまざまなもので私のスポーツドクターとしてのノウハウを活かすことができるのです。それに私はスポーツドクターですから、企業というチームに継続的に深くかかわって結果を出したい、結果責任を負いたいという気持ちが強い。どこまで負えるものかは別にしても、そのつもりでフロー・カンパニーをつくることに取り組んでいます。

山口 全社員を相手にするのは大変ではありますか？ 法定では50人以上の社員を抱える企業は必ず産業医を置かなければならないわけですが、スポーツチームとは人数がだいぶ違います。

辻 この程度の頻度でかかるのかにもなります。当然、社員全員、一人ひとりに会つていくわけですから限界があります。私のやり方でもつとも成果が出やすいのは、200人程度の会社です。この人数であれば全員の顔が見えますし、「野球の試合があるから、ちょっと辻先生のところに行つてみる」なんて、誰でも気軽に訪ねて来られます。現在、10社ほどでカンパニー・チームドクターや産業医をさせてもらっています。月1日を基本に、そのなかでいかに充実させるかを考え取り組んでいます。

辻 より多くの人々に伝えるため、いずれ

ルトレーニングするしかないのですか？

辻 悩ましいことですが、今のところそうです。1時間に1人の相手しかできないとすれば、一生のうちにトレーニングできる人は本当にわずか。プロゴルファーなどは1回2時間ほどかかります。

山口 景気が依然上向かない今こそ、ビジネス界も教育界も一般家庭も、多くの人がフローで人生を歩めるよう「辻メソッド」を広められればいいと思うのですが。

辻 複数人を対象に行うワークショップというやり方もありますが、これも30人が限界です。講演を増やしても、ライフケースキルは耳学問で身につくものではありませんからジレンマはありますね。ですから、フロー理論に基づくメンタルトレーニングを、何か別な方法で提供することも考えていました。トレーニング用のソフトウェア開発も1つの方法ですね。

ですが、私のフロー理論を応用する人々がさまざまな世界に現れて、何か素晴らしいことを実現してくれるのなら、それでもいいかなとも思つているんですよ。

山口 そういう展開も期待できますね。今後の目標を教えてくださいますか。

辻 より多くの人々に伝えるため、いずれ

個人のライフスキルがQOLの高い社会を実現する

山口 フロー化を伝えるには、直接メンタルトレーニングするしかないのですか？

辻 悩ましいことですが、今のところそうです。1時間に1人の相手しかできないとすれば、一生のうちにトレーニングできる人は本当にわずか。プロゴルファーなどは1回2時間ほどかかります。

山口 景気が依然上向かない今こそ、ビジネス界も教育界も一般家庭も、多くの人がフローで人生を歩めるよう「辻メソッド」を広められればいいと思うのですが。

辻 複数人を対象に行うワークショップというやり方もありますが、これも30人が限界です。講演を増やしても、ライフケースキルは耳学問で身につくものではありませんからジレンマはありますね。ですから、フロー理論に基づくメンタルトレーニングを、何か別な方法で提供することも考えていました。トレーニング用のソフトウェア開発も1つの方法ですね。

ですが、私のフロー理論を応用する人々がさまざまな世界に現れて、何か素晴らしいことを実現してくれるのなら、それでもいいかなとも思つているんですよ。

山口 そういう展開も期待できますね。今後の目標を教えてくださいますか。

辻 より多くの人々に伝えるため、いずれ

はプロスポーツチームをつくりたいと思っています。元気、感動、仲間、成長の4つが心のビタミンで、これがクオリティ・オブ・ライフ（QOL）の原点なのだということを実際に感じてもらえるようなバスケットボールチームです。

プロチームはまだ夢の段階ですが、ライフケースキルの育成を目的に、小中高生を中心対象にバスケットボールとチアリーディングの塾をやっています。ライフケースキルは、子どものころから身につけられると思うのです。プロバスケットボールよりも大きな夢ですが、保護者も巻き込みながらライフケースキルを身につけさせて豊かな人生を送るために教育するという、小中高一貫の学校もつくりたいですね。

QOLの高い社会をつくるのは、結局のところ人なんです。個人がライフケースキルを持たずして心や組織は決してフロー化しない。個々人のQOLが高まれば企業のQOLも高まり、気持ちよく生きられるようになるでしょう。ひいては地域社会も国全体もよくなつていくと私は信じています。

山口 「辻メソッド」で育った子どもたちが将来の日本を担うなんて、わくわくします。大人の成熟した社会でしながら揺らがず、とらわれず、純粋な心をいつも引き出していける。人間関係もフローでつくり、切磋琢磨しながら勝者に拍手を送る。感謝に満ち溢れた美しい社会が目に浮かびます。