

真を求め、 学び、変わる

聞き手／井上弘

辻 秀一 氏プロフィール

スポーツドクター。株式会社エミネクロス代表。1961(昭和36)年 東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学で内科研修を積んだ後、同大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、99(平成11)年に活動実践の場としてエミネクロスを設立。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はもちろん、ビジネス界、教育界、音楽界に幅広く展開する。産業医としてもフロー理論を用いた独自の健康管理で企業をサポートしている。ワークショップを通じて、フロー理論を広めると同時に、NPO法人の代表理事としてスポーツの文化的な価値創出に努めている。著書は「スラムダンク勝利学」(集英社インターナショナル)など多数。www.doctor-tsuji.com

最高のパフォーマンスを引き出す脳の機能とは？

——今回はスポーツドクターの辻秀一さんにお話を伺います。辻さんは企業やスポーツチームのメンタルトレーニングで成果を上げていますが、その根底にある「フロー理論」について教えてください。

辻 フロー理論は、アメリカの心理学者が1970年代に提唱した理論です。それをそのまま使うのではなく、日本人向けにわかりやすくして、私なりのメソッドで伝えています。

——「フロー」とは、心の状態のことなんでしょうか？

辻 そうですね。私は「揺らぐずとられず」と表現しています。武道でいう「無の状態」に少し近いものかもしれません。そして心の状態がフローの方向にあれば、パフォーマンスがよい方向へ行く。これが私の考え方の根底にあると

ころです。
——心の状態がパフォーマンスに影響を与える、と。

辻 パフォーマンス……別の言葉でいうと「行動」ですね。もっと広くいうと「生きる」ということ。つまり心の状態が人生の質に影響している、といえるわけです。ただ、ほとんどの人は心の状態の存在に気づいていないし、ましてやそれがあらゆるパフォーマンスの質に影響してくるなんてことは、わからずに生きているわけです。

——心の状態をフローにするためには、どうすればよいのですか？

辻 「揺らぐずとられず」の状態を邪魔するのは脳が「意味付け」をすること。つまり「認知」の機能です。どういうことか？ 野球を例にとってみましょう。ツアアウト満塁で井上さんが打席に立つたとする。最近不調だった井上さんは「ここで打たないとヤバイ」と考える(笑)。過去の経験に基づいて、脳が意味付けをしている状態です。でも本来、状況に意味はなく、ただ「ツアアウト満塁」なだけ。そこに「ヤバイ」という意味を

付けて、揺らいでいるのは井上さんが勝手にしていることです。すると、次のプレイでのミスの確率は確実に上がっていきます。これはスポーツに限ったことじゃなく、日常的にもあることです。雨が降ってきたとき「嫌だな」と思う。電車が遅れたら「ちくしゅう！」と思う。でも雨に「嫌だ」という意味はないし、電車の遅れにも「ちくしゅう！」という意味は付いてない。このように意味付けすることで、心の状態に変化を起していく。ですから、外側の状況にとられず、いつも心を気持ちのよい状態、「揺らぐずとられず」に保つことが大切なのです。

——そのために必要なことは何でしょうか？

辻 まず大切なのは「自分の心が揺らいでいると気づく力」です。ツアアウト満塁で「ヤバイ」と思ったら、「あ、今俺は(意味付けをして)揺らいだな」と気づける、と。気づけば心は解放される。そこに気づかないと、脳はその出来事から離れなくなり、心が支配されてしまうのです。そうするとフロー

ですが、これで心がフローになるのです。

——一流の人ほどシンプルなことを大事にしているのですね。

辻 こういったフロー化のための脳の使い方は、スポーツとか武道を通して学んでいくことができます。スポーツの本質は、勝ち負けではない。勝利を目指す中で、フローな状態を作り出すための脳の機能を学習することだと思うのです。それは人づくりの道である少林拳法の理念と全く同じですよ。認知の脳にとらわれた現代人の多くは、心が病んでいる。外側の出来事に依存している人は「何かよいことないかな」といつも言っていて、「何かよいこと」が起ったときしかよい状態にならない。すごく残念なことです。極論すれば、ライフスキルを磨いて、みんながフローになれば世界平和だって夢じゃないと私は思っています。ですから、少林拳法の理念にはすごく共感します！ お互いに頑張っていきたいですね。

(2011年5月26日、東京・株式会社エミネクロスにて)



化は起こらない。
——執着してしまうのですね。
辻 そしてフローの価値を認識することが大切です。揺らぐずとられずで生きるほうが、技がうまくできるとか、仕事がかじる、とか。フローな状態がなぜ自分にとってよいのか、しっかり考え、認識しておくことが必要です。その上で、心の状態をフロー

に持つていくために「表情、態度、言葉、思考」に気をつけます。口に入れる食べ物で身体ができるように、耳に入れる言葉で心ができる。態度や表情もそう。外部要因に反応して、不安になったり、イライラして、それが態度や表情に表れていたなら、心もノンフローな方向へ行ってしまう。ならば心をフローにするために表情、態度、

言葉を選びましょう、と。アスリートでも一流といわれる人は、言葉や表情、態度を大切にしています。
——「思考」についてはどう考えればよいですか？
辻 私のメソッドでいう思考は、外側の出来事をポジティブにとらえることではありません。そうではなくて、外側の出来事とは関係なく、自分の心をフローにするために脳を使います。例えば「好きなことを考える」。井上さんの好きな食べ物はありますか？
——リンゴです(笑)。
辻 今、井上さんは笑いましたね。リンゴのことを考えただけで心にフロー化が起った(笑)。好きな食べ物を考えるだけで、心がよい状態になるのです。
そして「今に生きる」こと。脳が意味付けをするのは、大体過去や未来のことを考えるからです。今やるべきことに集中することで、心が揺らぐずとられず、フロー化が起こります。更に「感謝する」。理屈を考えるのではなく、ただ「有り難いな」と考える。シンプルなことで