売れ筋ビジネス書 著者に聞く

一歩進んだ経営力

応用スポーツ心理学の考え

新たな「こころのありかた」を提唱

辻秀一氏

100年に1度の大不況。「気合い」や「根性」で乗り切れるのだろうか―この問いに「NO」を突きつけ、旧来、日本人が大切にしてきた「根性」に置き換わる新たな「心のありかた」として「新根性」を提唱するのは、スポーツドクターの辻秀一氏だ。

同氏の専門領域である応用スポーツ心理学の考えをもとにしたもので、同著では「時代に即した生き方」と表現されている。

イチローや北京五輪の女子ソフトボールチームなど、「一流」と呼ばれる人々が持つ「新根性」とはいかなるものなのか。

同著によると、「自分らしく、元気で、パフォーマンスも高い心の状態」を、応用スポーツ心理学の世界では「フロー（FLOW）状態」と呼ぶという。

同氏は、このフロー状態を自ら作り出していく意志や力を「新根性」と呼び、その概念の定着をめざしている。

「世の中がうまくいかなくなったいま、『心』の重要性に気づく人が多いことを感じている。そもそもなぜ、うまくいかないかというと、ほとんどの組織が、めざすべき結果ありきの『結果エントリー』だから」

求める「結果」を出すために、「パフォーマンスを上げろ」と上から言われる。

言われた者にはプレッシャーやストレスがかかり、元気がなくなり、パフォーマンスが落ちる。当然、求めやすく言うと『ライフスキル』のこと。脳の役割には生命維持、認知、知識の蓄積などがあるが、特にビジネス社会では、このうち認知や知識の部分ばかりが重要視されてきた」

「これらももちろん重要だが、とうわれ過ぎると判断や行動の足かせになることもある。たとえば、失敗すると分かっていても、知っていることや経験したことのある選択肢を選んでしまう。なぜなら、何も考えずにその選択をしたほうが楽だから。これからは、知識や経験に支配されない、『揺るがない』心をつくらなければならない」

心の訓練継続し フローな状態へ

同氏は「感情が『揺らぐ』のは人間として当然。そうならないように訓練し続けることが大事」とした上で、スポーツやピアノと同様、新根性もトレーニングで身に付くことを力説する。

常に自分をフロー状態に持っていけるようにするための「心の訓練」。これまでにしていなかった脳の使い方をするため、慣れるまでは大変かもしれない。

しかし、「新根性」を身につけた個人、あるいは、そうした人の多い「フロー」な状態の組織になれば、会話が増える、会議の質が上がる、チームワークが良くなる、アイデアが出やすくなる…など、数えきれないほどの効果が得られるという。

「高度成長期のように、昔ながらの根性論で『がんばれば（会社が）成長していける』という時代ではなくなった。さらに言えば、『そこそこ食べていければ良い』という人や会社がやっていけるほど甘くもない。そういう意味で、いまこそ求められるのが新根性」

（村上千秋）

▼『新根性論』「根性」を超えた「今どきの根性」辻秀一・著、毎日コミュニケーションズ、780円（税別）

（レイアウト・山田宗明）

新「根性」論 『根性』を超えた「今どきの根性」