

ライフスキルのある人生、ない人生



■主な著書

『スラムダンク勝利学』(集英社インターナショナル)
『痛快!みんなのスポーツ学』(集英社インターナショナル)
『人のためになる人ならない人』(バジリコ社)
『心のコーチング』(講談社)
『ほんとうの社会力』(日経BP社)
『フロー・カンパニー』(ビジネス社)

苦しめば良いことがあるというのは本当でしょうか?一番苦しい思いをした人が幸せになっているのでしょうか?苦しい思いさえすれば、成功できるのでしょうか?オリンピックでは、苦しんだ経験の多い順にメダルの色が決まっているのでしょうか?金メダリストこそが一番苦しんだ人でしょうか?

すなわち、苦しむのに耐えた根性の持ち主たちなのでしょうか?

私はそうは思いません。

金メダルは金メダルを取るのに必要なことをあらゆるシーンでやり逃げた人に対するご褒美なのではないのでしょうか?

もちろん、町内のスポーツ大会で勝つより国体で勝つほうが、国体で日本一になるよりも、オリンピックで世界一になり金メダルを取るほうが、すべきことの量と質は上がります。だからこそ、当然のごとく町内のスポーツ大会で優勝した人よりもオリンピックで金メダルを取った人のほうが苦しい体験を多くしていることでしょう。

しかし、それはすべきことの質や量が上がったからなのではないのでしょうか?勝てなかった選手は苦勞が足りなかったのでしょうか?そうではなく、すべきことができなかったからではないのでしょうか!

得ようとする成果が大きくなればなるほど、すべきことの質や量は上がります。当然、そこには苦しさを伴うようになる“ただそれだけだ”と思います。

大きな成果をあげた先人たちは、みな苦しい経験をしていますが、その感情だけで成功した人などこの世の中には存在しません。苦しんでいれば、良いことや楽しいことがやってくると考えるのは、実は逃げているだけなのです。

辻秀一氏の近著「新「根性」論」より抜粋



辻秀一氏(スポーツドクター・エミネクロス代表)
●東京都出身。北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科学教室で学んだ後、スポーツ医学とスポーツ心理学を専門とする。平成14年3月、獨オフィスドクター社代表取締役、エミネクロス・スポーツワールド代表理事。
www.doctor-tsuji.com

北陸大学では、入学後1年間をフレッシュマンセミナーの期間と位置づけていますが、秋のプログラムの一環として、10月2日に、入学式直後に講演された辻秀一先生に再度登場いただきました。これは、未来創造学部1年生に語っていただいた講演の概要です。

フローでライフスキルのある人生を

人間のパフォーマンス、即ち行動は常に「心」「技」「体」の三つで決まります。この中でも「心」の重要性に皆、気づいていません。自分の心の中で「めんどくさい」などと思ってしまったときのパフォーマンスは必ず低くなり、自分が損をします。

スポーツ心理学では自分らしく、自分のパフォーマンスを発揮しているときの素晴らしい心の状態のことを「フロー」と言い、フロー状態、揺るがず、とらわれず、セルフイメージの大きな心の状態を自分で作り出す脳のことを「ライフスキル」と呼びます。

心理学的にフロー状態は、私たちにあらゆることを可能にしてくれます。逆に、ノンフロー状態の人の多くは、心の状態がうまくいかないのを「環境」「経験」「他人」のせいにして、自分では何もしないで「なんかいいことないかなあ」と言っています。自分の心の状態をよりよくしていくために与えられた「自分ツール」には「思考」「表情」「態度」「言葉」があります。野球のイチロー選手は常に心の状態をフローにする言葉を選んでいきます。松井秀樹選手の態度や表情はいつも穏やかですが、自分の心をフローにするため行動を選び、パフォーマンスを上げるようにしています。

今すべきことをせよ

私たちはよく過去のことばかり考えますが、過去のことを考えると人間はフローでなくなり、可能性は遮断されます。NBA(ナショナル・バスケットボール・アソシエーション)にチャレンジした田臥勇太選手は、「常に目標を持って、先のことを考えず、1日1日今すべきことをするだけ。自分を信じ、自分が納得するまで挑戦する」と言い続けました。明日、何かをやろうと思っても、今すべきことができていない人は、明日も何もできません。今に集中することが最高のライフスキルです。

あきらめるか、あきらめないかは自分次第であり、他人任せにするのではなく、「自分の機嫌は自分でとるんだ」と何度も繰り返して自分に言い聞かせ、自分自身が実行、行動することが大切です。



北陸大学
HOKURIKU UNIVERSITY

■薬学部
薬学科(5年制課程)
■未来創造学部
国際マネジメント学科
国際教育学科

■大学院薬学研究科
博士前期課程
博士後期課程
■留学生別科
日本語コース

■北陸大学オープン大学
■北陸大学孔子学院
■北陸大学東アジア総合研究所

アドミッションセンター 石川県金沢市太陽が丘1丁目1番地 TEL 076-229-2667 <http://www.hokuriku-u.ac.jp>