シリーズ

個人と組織を元気にする心の力

vol. 3

～フロー状態と社会力とコーチ力～

辻 秀一 さん　エミネクロスグループ代表　スポーツドクター・内科医

昭和61年4月　慶應義塾大学病院内科、平成3年6月　慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、平成11年4月　エミネクロス・メディカルクリニック　院長、平成16年1月　（有）オフィス・ドクター辻　代表取締役社長、平成19年9月　NPO法人エミネクロス・スポーツワールド理事長

人は感情という人間固有の現象でセルフイメージの大きさを決め、それが自分自身のパフォーマンスの大きさを決定しています。このセルフイメージ、感情に影響を及ぼす因子には、「環境」「経験」「他人」「自分」があります。このうち、「自分」だけが、自分でコントロールできる因子になります。

そこで、今回は、自分因子を強化するためのステップについてみていきましょう。

自分因子の強化が鍵！

自分の機嫌は自分で取る

セルフイメージが大きく、その状況に応じた感情が存在することを、皆さんがよく使う言葉でいえば「機嫌がいい」と言えます。それぞれの状況に応じた機嫌のよさを自分で作っていけることが大事ということです。しかし、自分の機嫌が状況次第で決まるという人が少なくありません。自分の機嫌が、環境や経験や他人という自分ではどうにもできない因子によって決められてしまっているのです。

例えば、こんな人はいませんか？「部下が最悪で、もう昨日は機嫌悪く夜も眠れなかったよ！」と言っている人。決して、嘘を言ってるわけではなく、自分の機嫌が悪くなって困っているのはその部下ではなく自分自身だということに気づいていないのです。自分が機嫌悪くなって部下が眠れなくなるならわかります。でもそうじゃないのです。

機嫌の悪くなる理由、すなわち状況はいろいろあっても、自分の機嫌は自分でコントロールするという姿勢や生き方が大事なのです。この力を社会力と呼んでいます。

選択（will）①：「自分の心は自分で決める」

社会力とは心の状態を機嫌よく保つために考える脳の力です。脳で考えて選択する力とも言えるでしょう。すなわち、ウィル（will）です。

そして、何を選択するのかといえば、自分ツール5つです。思考、表情、態度、言葉、行動は心の状態を決定していくための大事な自分ツールです。

まず、社会力の基本は、「自分の心は自分で決める」と決めるのかどうかです。「自分で決める」と決めていない人は、いつも状況によってのみ自分の心が左右されています。そういう人はいつも状況のせいにして言い訳をし、そして口癖のように「何かいいことないかなあ」と言い続けているのです。これは、「自分の心は自分で決める」という選択をしていないからです。

選択（will）②：5つのツール（自分の思考・表情・態度・言葉・行動）を使う

自分で自分の心を決めると決めたら、今度は自分の心を機嫌よくさせるために、自分の思考、表情、態度、言葉、行動を使うのか使わないのかを決めましょう。

考え方次第で心の状態は変化します。表情は心の表れではなく、逆に表情が心の状態に影響することが医学的にもわかっています。態度や行動、そして言葉も同じです。この5つが自分の機嫌に影響していることを理解し、自分の心のためにこの5つを使うという選択をしましょう。それが社会力の第2ステップです。

オリンピックを観ていると、北島康介選手や上野由岐子選手が試合の時やインタビューの際もこの5つを最大限に使って自分の心の状態を維持していることに気づくはずです。

わたしがこのことを理解してもらうために伝えているフレーズがあります。

「口に入れる食べ物で体ができるように、耳に入れる言葉で心ができる！」です。

口に入れる食べ物で体ができていて、それが体の状態や健康を決めています。それと同じように耳に入れる言葉が心の状態に影響して機嫌を決めていくといっても過言ではありません。食べ物を大事にしている人は体も健康、言葉を大事にしている人は心も健康といえます。

そこで、自分の心の状態、機嫌を5つのツールによって決めるということ、すなわち周囲の状況に左右されず自分因子を使うという選択が必要といえます。

選択（will）③：ポジティブかネガティブか

次のステップは自分因子をどう使うのかという選択です。

ここにある選択はポジティブかネガティブです。ただ陽気な思考、表情、態度、言葉、行動をいうのではなく、自分の心の状態がよくなり、その状況で自分の機嫌がよくなる方向に働くような選択をポジティブと呼んでいます。ポジティブかネガティブかの答えは自分の心の中にあるのです。自分の心の状態や感情について感じる感性を持ちながら、脳がポジティブかネガティブなのかを選択していく。これが社会力（心の状態を機嫌よく保つために考える脳の力）です。

どう思考すれば心が機嫌よくなるのかを考えて、いろいろある思考の中でもポジティブな思考を選択する習慣をつけることが大切です。ポジティブ・ワード、ポジティブ・アティチュード、ポジティブ・フェイス、そしてポジティブ・アクションです。何らかの状況が起こったとき、自分の機嫌を保つために、どんな言葉を使うのか。「何も言わない」という選択もありますし、「大丈夫」という言葉の選択もあるでしょう。それを決めるのは状況でなく、自分自身の脳なのです。

朝から晩まで「最悪」という言葉を言っている人いませんか？ 毎日朝から晩まで最悪な状態のはずがありません。しかし、ほとんどの人は状況に任せている方が楽もんなので、will を使って選択する努力をしません。だから、何でもかんでも状況に任せて最悪と言ってしまっています。それが結局は自分の心をストレスな方向に導いてしまっているといえます。

目先の楽ちんを選ぶのか、ちょっとした努力で、ポジティブな思考を選択する習慣をつけ、will を働かせて機嫌よく生きるのか、あなたはどちらを選択しますか？

次回からはセルフイメージではなく、セルフコンセプトという心について、さらに詳しく述べてみたいと思います。お楽しみに。

エミネクロス　http://www.doctor-tsuji.com/

本連載のバックナンバーは損保労連ホームページに掲載しています。　損保労連ホームページ　http://www.fniu.or.jp/

連載に対する組合員の皆さんからのご意見を募集しています！
損保労連メール：sompo-roren@fniu.or.jp までお気軽にお寄せください！