シリーズ

個人と組織を元気にする心の力 vol.4

～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16年9月　NPO法人エミネクロス・スポーツワールド理事長

これまで感情にリンクするその瞬間の心のエネルギーをセルフイメージと呼んで説明してきました。自分のパフォーマンスの大きさを決定する意味でも、セルフイメージは大きく安定している方がいいことはご理解いただけたと思います。しかし、人間は感情の動物であり、セルフイメージは揺らぎやすい。セルフイメージを大きく安定させるために自分因子を強化する、すなわち自分ツール「思考」「表情」「態度」「言葉」「行動」を使って「ポジティブの選択」の習慣を身につけていくことをお伝えしてきました。

今回は心の状態のもう一つの大事な構成要素であるセルフコンセプトについてお伝えします。

とらわれがパフォーマンスの向きを規定する！

セルフコンセプトとは

セルフコンセプトはセルフイメージに比べると自分自身でわかりにくいものです。潜在意識の中にある固定概念や思いこみなどがセルフコンセプトの一つです。これを別の言い方では「とらわれの状態」とも呼んでいます。このとらわれは人間のパフォーマンスの「向き」を決定している要素と考えています。

そして、そのとらわれに従っていると居心地がよいという習性があり、そのとらわれに従った行動や考えをしてしまいます。セルフコンセプトには表層性のとらわれと深層性の気づきにくいとらわれがあります。

表層性のとらわれ

表層性のとらわれの例をいくつかご紹介しましょう。

表層性のとらわれは、自分でも比較的気づけるようなものです。

たとえば、講義の前からこの話は知っているととらわれていれば、知っていることだけを聞くようになってしまいます。知らないことを見つけられなくなるのです。「知っている」ととらわれているからです。また、わたしはバスケットボールが好きなのですが、タイムアウトのときにコーチがフォーメーションに関する指示にくわえて、キャプテンにはキャッチミス、ガードにはパスミスを気をつけるようにと指示します。この個別の指示は2人の選手にとらわれの芽を生み出します。パスミスとキャッチミスを気をつけろと言われれば言われるほど、2人の潜在意識の表層にはパスミスとキャッチミスというとらわれが生じます。そのような状態になると次のプレイでの2人のパスミスとキャッチミスが増えてしまうケースが多くなります。これはセルフコンセプトの中にとらわれが生じ、意識とは関係なくそのとらわれにがパフォーマンスの向きを規定してしまうのです。潜在意識において、そのパスミスとキャッチミスにとらわれた方が居心地がよいのでそうなってしまうという人間の心のシステムといえます。

また別の例で言うと、お母さんが子供とお出かけをしたとしましょう。子供は白い新品のドレスを着てお昼にレストランに入って、スパゲティーかカレーを頼みます。お母さんは子供に向かって、「あなた今日だけは飛ばさないように食べなさいよ！飛んだら落ちないんだから・・。今日は大事な白いドレスだからカレーやスパゲティーを飛ばして食べないでね」と伝えます。子どもの潜在意識には飛んでしまうことばかりがとらわれとして残り、子供は余計にカレーやスパゲティーを飛ばしてしまうなんてことになるのです。

深層性のとらわれ

深層性のとらわれの例をご紹介します。あがり3ホールでいつも叩いてしまうというプロゴルファーやこのコースの4番の右の池は苦手なんだといっているアマチュアゴルファーのおじさん。これらはすべてとらわれです。このようなセルフコンセプトがあると行動はそちらの方向へ向かってしまい、プロゴルファーは結局あがり3ホールで叩き、アマチュアゴルファーは池にぶち込んでしまうことになります。また、こんな典型的とらわれの例もあります。遅刻する人としない人は何が違うのか？遅刻する人はいつも決まった人ですよね。その人は遅刻してはいけないことを当然知っています。しかしこれまでの経験から、ぎりぎりや遅れても居心地がよいというセルフコンセプトができ上がってしまっているんですね。仮りにその人が待ち合わせで早くそこに着いても居心地が悪いのでそこでは待たずに近くのコンビニで時間を潰してやっぱり遅れてしまうなんてことになります。なぜそうなるのか・・・。固定化されたセルフコンセプトに導かれてしまうからに他なりません。

このように人はとらわれるとそのセルフコンセプトに導かれて行動してしまう習性があります。

セルフコンセプトの言葉の定義、そしてセルフコンセプトによってパフォーマンスの向きが規定されているということについてご理解いただけましたでしょうか。

セルフイメージは揺らぎやすく、セルフコンセプトはとらわれやすいという人間固有の特徴があるので厄介なんですね。この2つの心の状態「セルフイメージ」と「セルフコンセプト」が、それぞれ揺らぎが少なく、とらわれていないような状態を心理学では「フロー状態」と呼称しています。

今後はさらにセルフコンセプトを中心にこのフロー状態の価値についてお伝えしたいと思います。

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！