シリーズ

個人と組織を元気にする心の力

vol. 5

～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18年9月　NPO法人エミネクロス・スポーツワールド理事長

潜在意識の中にある固定概念などの、これまで心の状態を瞬間の心のエネルギーであるセルフイメージとセルフコンセプトについて説明してきました。今回は、それぞれのメカニズムを具体例でご紹介します。

なぜ人は揺らぎ・とらわれるのかを知る！

揺らぎ、とらわれの原因は人間の脳のシステム

セルフイメージが大きく安定し、セルフコンセプトが柔軟で質のよいフロー状態の心はその人を元気にします。そしてパフォーマンスを最大化し、自分らしい生き方へと導きます。

しかし、残念ながらほとんどの人は「揺らぎ」「とらわれ」てノン・フロー状態で生きていることが少なくありません。実際に、揺らぎやとらわれの原因は環境・経験・他人など枚挙にいとまなく存在しています。しかし、揺らぎ・とらわれの心の状態を本質的に創り出しているのは、そのような外部要因ではなく、「人間の脳」のシステムにあります。そのことを理解していることが「社会力」という自分をフローに導く力となります。

脳のシステム「認知」「解釈」によりノン・フロー状態へ

人間の脳のシステムに「意味付け」をするというプログラムがあるため、人は揺らぎます。「意味付け」のシステムを心理学では「認知」とか「解釈」といいます。人間は他の動物と異なり、この脳力が突出しています。起こる出来事、やってくる状況すべてを認知・解釈したうえで、感情が起こるシステムになっています。雨が降ると嫌だなあという感情が生まれ、結果セルフイメージが小さくなりノン・フロー状態になるのは、雨を認知し、過去の経験から、「雨だと濡れてる」とか「スーツがよれよれになる」とか、「傘を持つのがめんどくさい」とか、雨に対するいろいろな感情を呼び起こすシステムが構築されているからです。

ゴルフ経験者が見るゴルフ場の池と初心者が見る池では認知・解釈が異なる

ゴルファーが狭いフェアウェイを臨みながら、すぐその横にある大きな池を見ると、池に入れると厄介だとかフェアウェイは狭いから池にだけは入れないようにしようと認知・解釈して、その意味付けから「池はやばい」と揺らぎ・とらわれます。ところが、まったくゴルフをしたことのない女性をティーグランドに立たせて同じような景色を見ても、彼女は「きれいな景色ね、特にあの池が素敵じゃない」と思うに過ぎません。同じ池でも過去の経験によって認知・解釈が異なります。認知・解釈によってさまざまな感情を人間は形成しますし、その認知解釈をそのまま受け入れればゴルファーのようにノン・フロー状態になることが多いと思います。

そして、この揺らぎの原因となるマイナスの感情はその状況と相まって、潜在意識の中に蓄積されます。潜在意識に蓄積されたこのとらわれがさらに認知や解釈に対して影響を及ぼしてさらに揺らぐようになるのです。

この認知・解釈から抜け出すことは不可能

わたしたちは揺らぎやとらわれの原因をたくさん抱えています。しかし、そのような原因を創りだしたのはすべてこの人間の脳のシステムといえます。認知・解釈が感情を生み出し、感情が揺らぎを生み、その揺らぎがとらわれとなって、さらに認知を強化してしまうシステムです。人間はこのシステムから抜け出すことは不可能です。それが人間である証だからです。

普遍的システム「認知」・「解釈」に陥っていることに気づくことが重要

フロー状態で生きるためには、この人間の普遍的なシステムを知っていること、そしてそのシステムに自分も例外なく陥っているということに気づくということが重要になります。

上等のスーツを着て家を出たらトラックが通って泥をスーツに跳ねれば、その日は一日最悪と考えながら過ごすのではないでしょうか？このノン・フロー状態の原因はトラックと泥であることは事実です。

では、同じようにスーツを着て、トラックが泥を跳ね、背中に泥がついたものの、あなたが気づかなかったらどうでしょうか？

あなたは最悪とムカついたり、がっかりしたりとノン・フロー状態になることはないでしょう。その日１日最悪ととらわれながら働くことにならないでしょう。むしろ機嫌よくお客さんに会い、機嫌よく仕事をして１日を過ごすこともありえます。スーツは泥で汚れているのにもかかわらず・・・。トラックや泥があなたのノン・フロー状態の原因といえますが、本質的にはそれをどう認知・解釈するのかというあなたの認知・解釈がすべての原因といえます。

泥のついたスーツを素晴らしいと認知を無理やりポジティブに変えることを推奨しているわけではありません。その自分の揺らぎやとらわれの原因は人間の厄介な普遍的システムによってもたらされており、自分自身がそのシステムの真っただ中にいることを気づいてほしいと考えています。この気づくことこそ、認知と解釈から解放される最大の方法です。自分自身が認知・解釈していることを本当に認められるようになると、不思議と揺らぎととらわれが減るのです。ぜひ日常からその気づきの力を養っていってほしいと思います。

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！