シリーズ

個人と組織を元気にする心の力

vol. 8

～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

自分の思考が、自分の思考の選択が、そして自分の思考の習慣が、自分の心をフロー状態に導くかどうかに大きく影響していることを知っていただきたいと思います。そして、外部の状況や出来事に支配されて自分の心が決定される人生とはおさらばしましょう。「自分の心は自分で決めるのだ」というライフスキルを今一度思い出してほしいと思います。

「与える」の思考がフローを導く

「貰う」ことはノンフローへの入り口

さて今回は、フロー状態に導く脳の力として、さらに重要な思考をご紹介したいと思います。それは「与える」という思考です。人はたいてい、「与える」ことよりも「貰う」ことに夢中で、「貰う」ことによってどんな人でもフロー状態に心は傾きます。しかしながら「もっとほしい、まだ足りない」となって結局、気づけばノンフロー状態となっています。なぜなら、貰えるかどうかは相手が決めることだからです。くれるかどうかは相手次第であり、相手がくれなければノンフローになります。相手次第のことに自分の心の状態を任せているから、ますますノンフロー状態になっていくのです。そして、口癖のように、「もっともっと…」、「まだまだ…」、「ほしいほしい…」と生きていくことになります。ノンフローのネガティブスパイラルです。

「与える」ことで自分をフローにする

しかし、人間には他の動物よりも高等なシステムがあり、貰うだけでなく与えることでもフロー化することができます。プレゼントは貰っても嬉しいでしょうが、誰かにあげるもしくはあげようと考えているだけでも嬉しい気持ちになりませんか？これは人間だけが為せる高等なシステムのひとつです。他の動物は我が子どもに餌を与えるのですら、種の保存のためにしか行いません。仕事で忙しいなか、お父さんは子どもをディズニーランドに連れて行き、疲れきってお金もなくなっても、子どもたちの嬉しそうな顔をみると「よかったなぁ」と思えます。あなたにはこの人間のシステムが残っていますか？残っているならこのシステムを使わない手はありません。この「与える」は、相手をフローにするのではなく、自分をフローにするためのきわめて大事なライフスキル、すなわち社会力なのです。

相手に心のエネルギーを与える

それでは何を与えればいいのでしょうか？物やお金ではありません。与えると気分はいいかもしれませんが、家の中や財布の中が空っぽになり、それではノンフローになってしまいます。有限のものを与えるのではなく、エネルギーを与えるのです。ここでいうエネルギーは中学校か高校時代に物理でならった地球界の物質エネルギーではなく、心のエネルギーです。心のエネルギーは相手が元気になった分自分の元気は減ったとか、相手が嬉しくなった分自分の嬉しさが減るというようなことは一切ありません。相手が喜んでくれた分、自分も喜びを感じたことはありませんか？これをフォワードの法則といいます。これは、与えることそのものが自分の心にエネルギーを生み出すという法則です。そして、与えるか与えないかは自分で決めることができます。このフォワードの法則を知って、使いこなしている人は間違いなくフロー状態でしょう。

フォワードの3大法則で自分自身のエネルギーUP

相手のエネルギーを高め、かつ自分の心のエネルギーを高めるために、相手に与える心のエネルギーは3つあります。それは、フォワードの3大法則といわれるもので、どんな人もそうすればエネルギーが高まるものです。そして、そうしている人本人も実はエネルギーが高まるという魔法の法則です。フォワードの3大法則は以下の通りです。

1）リスペクト・マインド
2）チア・マインド
3）アプリシエイト・マインド

日本語に訳すと、1）思いやりの気持ち、2）応援の気持ち、3）感謝の気持ちです。リスペクトは尊敬というよりも思いやりの方が日本人にはぴったりと来るように思います。次回はこのフォワードの3大法則について詳しく述べたいと思います。

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！