

第二の脳を磨いて パフォーマンスを上げる vol.1 「認知脳」の機能

根性やポジティブ思考では結果が出ない!? その理由とは

♥ 根性では乗り越えられない
がんばっても思うように結果が出ない——現在、このような悩みを抱えている人が非常に多いようです。
現代の日本人が陥っているのは、「根性論」そして「ポジティブ思考至上主義

義」の畏です。

「つらいことがあっても、根性で乗り越えろ!」「我慢して耐えてがんばれば、必ずいい結果が出る」

日本人が好きな「根性論」は、日本の高度経済成長を支えた精神に通じるもの。豊かさだけを追求すればいい、シンプルな時代には万能のやり方でした。しかし、現代は量ではなく質の時代。方法論も多岐にわたり、時代の変化も激しい。根性だけでいい結果が出せないことは、だれもがわかっています。

さらに追い打ちをかけるように、ポジティブ思考が蔓延しています。

「人間はポジティブでなくてはいけない」「ポジティブが正解、ネガティブになってはダメだ」

私たちはつねにポジティブであることを自分に強いて、自らのネガティブな部分を否定します。その結果ますます苦しみが増して、思うように結果が出せなくなってしまうのです。

根性とは、認知という脳の機能から生まれたものです。私はこれを「認知脳」と呼んでいます。

認知脳とは、外界の環境や出来事に接着。それを判断、分析し、対処するという優れた機能もっています。動物にはこの機能はなく、人間だけが進

化の過程でこの認知脳の機能を獲得し、その結果、文明を発展させることができたのです。

認知脳は、問題が起こればソリューションを外側に求め、行動によって解決していきます。

外界を変えることができないとき、認知脳は「我慢する」「つらい思いを許容して外界に対応する」と考える。これが根性のはじまりです。

また、認知脳が外界の現象にポジティブな意味づけをする——これが、認知脳によるポジティブ思考のしくみです。

認知脳によるストレスマネジメントの方法論は4つあります。

① 外界を変える。② ストレスを解消する行動をする。③ 気にしない。④ ポジティブな意味づけをする。

たとえば、ゴルフでなかなか調子が出なかったとします。

- ① 「バーディー、来い!」と念じる。
- ② 不機嫌になってハーフタイムでビールをたくさん飲む。③ 「気にしない、気にしない」と自分に言い聞かせる。
- ④ 「同じお金を払って、3回もパターが打ててよかった!」と思う。

この4つのサイクルをグルグル回して、人は不調によるストレスを軽減させようとしています。でも、ご存知の通り、

この方法で良いスコアを出すことはできません。

これと同じことを、私たちは仕事や人生で行っているのです。思うように結果が出ないのも無理はありません。私たちがパフォーマンスを上げるためには、脳のもうひとつの機能を目覚めさせる必要があるのです。(次号につづく)

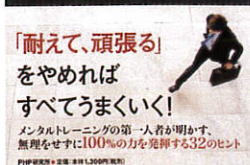
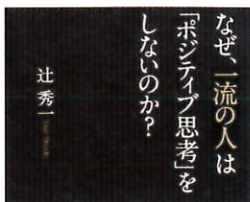


株式会社 エミクロス 代表 辻 秀一 先生

Profile

1961年、東京生まれ。北海道大学医学部卒業。スポーツ心理学を日常生活に応用した、応用スポーツ心理学をベースに、パフォーマンスを最適化・最大化する心の状態「Flow」を生み出すための独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開。また、ドクターの視点を生かし「健康経営」という考え方を取り入れた、新しい企業の実現を産業医や健康コンサルタントとして取り組んでいる。「なぜ、一流の人は「ポジティブ思考」をしないのか?」(PHP研究所)他著書多数。

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前 3-32-2 K's Ap103
TEL: 03-6804-2306



「なぜ、一流の人は「ポジティブ思考」をしないのか?」