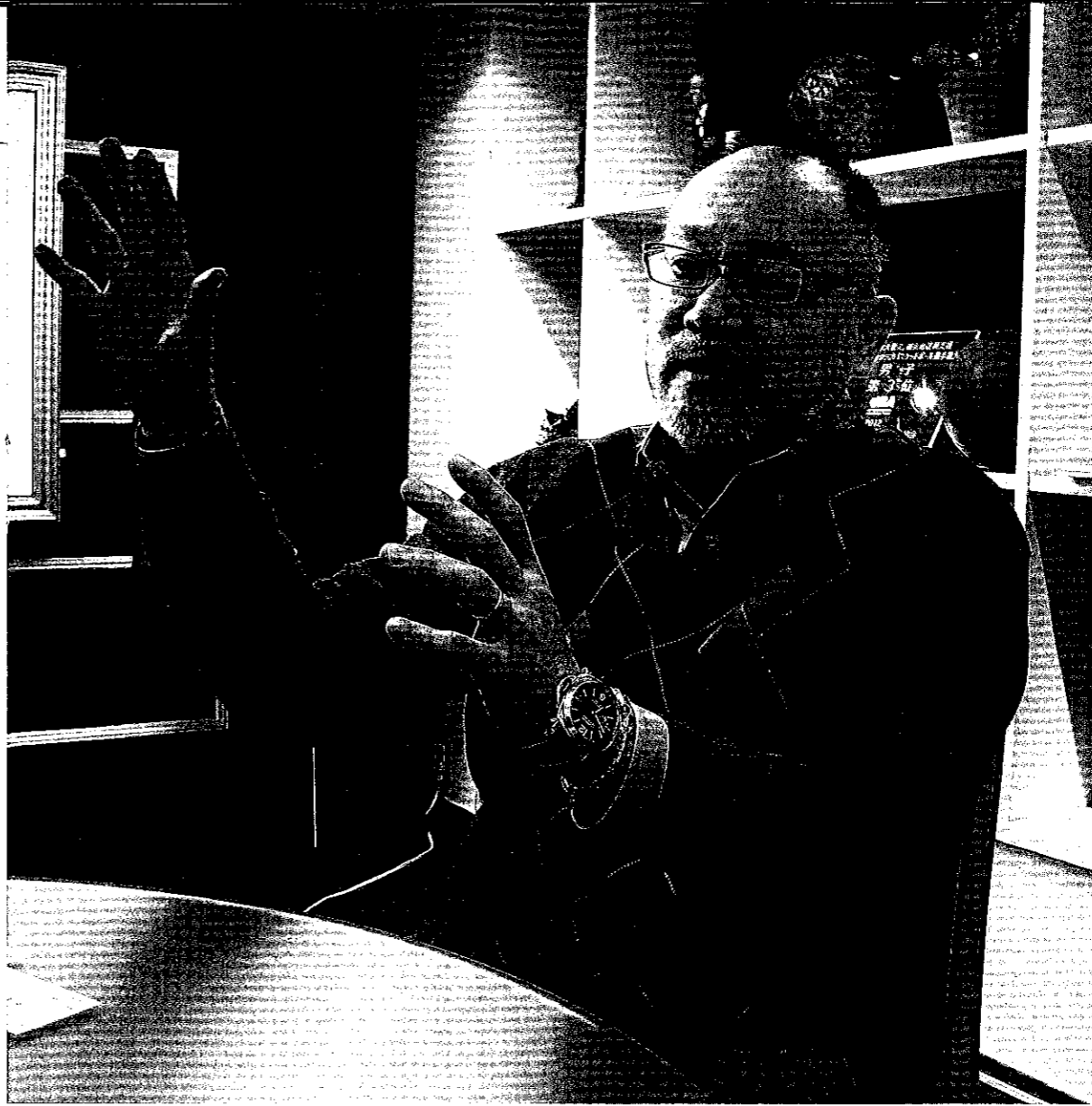


# スポーツがつくる豊かな人生

見えない心の存在を認め、行動の質を高め、あるべき結果を出す

構成▼本誌・大澤義幸



## 先見TOP interview

株式会社エミネクロス スポーツドクター

# 辻 秀一



聞き手  
株式会社プロ・アクティブ 代表  
山口哲史 (やまぐち・てつし)  
1961年兵庫県生まれ。関西学院大学商学部卒業後、リクルートなどを経て90年、現職プロ・アクティブの前身のフィールド・アクティブを設立。竹100%でできた繊維など自然でビューアなエネルギーを活用した「人を自然に輝かせる(ラディアンス)」力のある健康、美容商品の企画・販売を手掛ける。社内外ともに「ガッツさん」の愛称で親しまれている。  
http://www.pro-active.co.jp

じゃないかと思つたのです。今では人生のテーマになりました。山口 運命の出会いですね。辻さんが考えるQOLの中身とは。辻 見えない、定量化できない質に目を向けて、その価値を高めること。これまでの日本は、見えるもの、定量化できる物質と量に価値を見だし、それをひらすら追い求めてきました。その象徴が合理主義や成果主義、PDC Aサイクル、プラス思考などです。これは脳科学的に言えば認知脳の仕事で、道具をつくり、火を、お金を、文明をつくり、その先にある幸せを追求するクオンティティオプライフが時代の潮流でした。認知脳は生きるうえで欠かせない機能ですが、心を置き去りにします。現代社会では合理主義や成果主義にストレスを感じたり、うつ病になる人も多い。

### 人材は企業の「財」 健康経営の投資増を

山口 スポーツで使われる「心技体」という言葉も、心と体の密接な関係を表していますね。辻 スポーツはやる気がなければ負ける、という例が分かりやすいでしょう。スポーツで最後

## 人生を豊かにする文化活動です スポーツは私たちの心を耕す

ず、ひたすら道を究めようとしているのは剣道くらい。そんな状況で、私たちは何をもちて人間らしく生きればいいのか。うか。スピリチュアルなものか、自然への回帰か、私はどちらも否定しませんが、人間がつくり出した活動で豊かになるには、文化としてのスポーツしかないと思うのです。

Lを充実させていきたい。今はスポーツ選手のメンタルトレーニングのほか、通販企業や半導体メーカーで産業医をしています。健康が経営に必要な財だと気づいていません。一方で、MBAの経営理論よりも人の価値だという先見力を持った経営者もいる。脳と心と体で構成される

これは社会のアラートでしょうね。経済が急拡大した中国は今後心に病を持つ人が増えますよ。その拠りどころとして新たな宗教が生まれたりしますが、心の平穏を欲しながら、認知で「何が正しい、悪い」と戦争が起きているのだから、どこに平和があるのかと疑問になります。山口 日本人は古来、心を重んじてきたのに、欧米の価値観や経営手法に手を出したために、社会にストレスが蔓延している。辻 今はその状況を顧みる人が増えていきます。心は結果やパフォーマンスに開与する目に見えない無形の財産。資本。その心の存在を気づかせてくれる活動が、芸術音楽、そしてスポーツなのです。

パワーオマンズといった質にも目を向けるべきです。多くの人は、「結果エントリー」で結果のために何をやらばいいから考え始め、計画を立てて期限を区切り、終わるとできなかった理由ばかりを議論します。そうではなく、まずは「心エントリー」で心を整えます。それでパフォーマンスが上がれば、ふさわしい結果が得られるのです。ところが今は多くのスポーツが、武道の柔道ですら勝ち負けだけにこだわりお金の道具のように扱われてしまっている。商業主義に走るオリンピックに出場せ

山口 だからこそ辻さんはスポーツの新しい価値創造に力を注いでいる。辻 スポーツは心を耕す豊かにする文化です。文化活動は元氣・感動・仲間・成長からなる「心のビタミン」を感じさせるものでなければならぬ。仕事やスポーツをPDC Aサイクルで回しても、これらの要素をないがしろにしていては、パフォーマンスは結局上がらない。私はスポーツ心理学を使って、そうした心の状態の気づきを促します。健康は人生を豊かにする財。それを起点に人々の、社会のQOL

スポーツの価値でQOLを高めたい  
山口 辻さんはスポーツと文化の融合による新しい価値創造、またスポーツにより人々の生活を豊かにするQOL向上をテーマに活動をされていますが、QOLに興味を持ったきっかけは何だったのでしょうか。辻 2つの出会いです。1つは、慶應義塾大学病院で内科医として働いていたときに、映画「パッチ・アダム」を観たのですが、パッチ・アダムは文明がもたらす物質や量ではなく、「笑い」を通して人々の心を癒やし、QOLの向上に寄与していた。衝撃的でしたね。当時の私は、小説「白い巨塔」のような文明と

競争社会のなかで生きており、自分なら何をもってQOL向上に寄与できるのだろうかと思ひました。そこで、30歳で同大学スポーツ医学研究センターへ転職し、スポーツ医学を学び健康への興味を深まるにつれ最も大切なメンタルだと思いついたのが36歳のとき。このころ人気バスケットマン「スラムダンク」を読み、作者の井上雄彦さんにも会いました。スポーツは根性や気合いの文脈で語られがちですが、このマンガはスポーツも生活も「ただ頑張るだけでは意味がない」ことを教えてくれます。私自身、中高大と一生懸命バスケに取り組んできたのもあって、スポーツの価値創造によって人々のQOLを高められるん