

本番に克つ力

4



スポーツドクター・エミネクロス代表
辻 秀一
しゅういち



Dr. 辻のホームページ
<http://www.eminecross.com>

右脳を活性化する

これまで「セルフイメージを大きく安定化すること」を説明してきましたが、今回はフロー状態のもう一つの必須条件となる「とらわれない」ことについて説明します。

「とらわれ」は、潜在意識の中にある固定概念です。とらわれの特徴は、固定化された概念に応じて思考や行動の方向性に強く影響を与えるという事です。私たちは固定概念に沿って行動しているほうが、潜在意識では心地よさを感じて、そちらに向かうという傾向があるのです。さらに、この厄介なセルフコンセプト（心の方向性）の特徴として、「頑固」がある

ります。よいセルフコンセプトに変えていくには、まず頑固なセルフコンセプトを柔軟にしなければなりません。

そもそも、固定概念を生み出すのは左脳です。左脳が環境や経験、他人を分析して、常識や思い込みを形成していきます。そこで、固定化を防ぎ、柔軟なセルフコンセプトを作るのに大切なのが右脳の働きです。

ところが、学校教育やビジネス・シーンで使うのは、ほとんどが左脳ばかりで、子どものころに働いていた右脳の力はどんどん低下してしまします。本番に克つ人は、フロー

状態で生きるためにも、右脳の働きを維持する努力をしているのです。その方法を紹介します。

右脳は、「チャレンジ精神」によって活性化することが分かっています。チャレンジとは、いつもの自分の居心地のよい思考や行動、場所から少しの勇気をもって抜け出そうとする精神です。そこには不安や恐怖、心配などが伴います。多くの人が変わりたいと言いつつも変われないのは、変わらないうるが居心地がよく安心だからなのです。この考え方はますますセルフコンセプトの思う壺です。固定概念が強く、頭の固い「オヤジ」の始まりです。

しない人に挨拶するとか、いつもと違う人とランチに行くとか、駅の売店で店の人を笑わせてみるとか……。いろいろ考えてみてください。大切なことは、結果を問わないことです。チャレンジ精神が右脳を活性化して、しだいにセルフコンセプトは柔軟になってくるでしょう。

単純なイメージを描く

右脳の活性化にもう一つ必要なのが「イメージ」することです。

イメージは、枠組みのない左脳で決まらずに活動します。子どもは決してできない活動です。子どもは落ち盛だつたイメージする力が落ちてくるのは右脳の働きがなくなってくるからです。例えば、あなたは、「将来、ドラえもんになりたい」と言うことができないでしょう。左脳の固定化が進んでいる私たちは、そんなことは無理だと思っているから、言うことすらできません。ビジネスの世界は、分析・処理など、セルフコンセプトを硬くするようなことばかりですから。

例えば、「○×○×○×○」と並んでいて、この次に何を入れるかという問題があつたとします。

まず「×」が法則によって左脳から導き出されます。左脳が勝手に結び付けてしまうのです。これが「とらわれ」です。本来なら自由に何を入れてもよいのですが、そこへ「○」はおろか「△」や「☆」すら入れられない頭になつていませんか。だからこそ、チャレンジの習慣と同様にイメージする習慣が極めて大事な事です。単純なイメージを描くことでもよいのです。成功イメージなど結果にリンクするものでなくてもいいでしょう。むしろそれにとらわれないで、次のように単純にイメージしましょう。「○」「△」などの形のイメージだったり、「おもしろい」「明るい」などの言葉のイメージなどです。連想ゲームをするのもよいでしょう。それを繰り返し毎日やるのが右脳には必要な事です。そうすれば、セルフコンセプトは柔軟になるので、自然と成功のイメージが、質のよいセルフコンセプトによって導き出されるようになるのです。

DVD発売のお知らせ 「辻メソッド」

Dr.辻が長年スポーツの最前線で培ったメンタルトレーニングをビジネスなどさまざまな分野へ応用。各界の「心」の達人との対談を通じて、「心」の価値に気づくDVD (44分)。価格6,980円(税込)



お問い合わせ先
株式会社エミネクロス
TEL.03-5444-8277

私がカンパニー・チームドクターをしている企業では、「一日一チャレンジ」を合言葉に実践しています。チャレンジの中心は、どんなことでもいいのです。例えば、いつもこちらから挨拶