シリーズ

個人と組織を元気にする心の力

vol. 2

～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

第1回ではセルフイメージの定義，そしてセルフイメージとパフォーマンスの関係についてご紹介いただきました。今回はセルフイメージの特徴についてご紹介いただきます。

感情と向き合う！

感情とセルフイメージ

セルフイメージはなぜ大きくなったり小さくなったりするのでしょうか。それは人間には感情があるからです。人は感情の種類でセルフイメージの大きさが決まるのです。プラスの感情であれば、セルフイメージは大きく、一方セルフイメージが小さいときにはマイナスな感情に満ち溢れているでしょう。そこでセルフイメージの存在と価値を重んじてセルフマネージメントするには感情について気づけるようにならなければなりません。

ところが、大人になるころから、感情や気分や気持ちといったことについて考えたり話したりすることが少なくなるため、ほとんどの人が感情を把握できる力が落ちてきてしまいます。おまけに電子化情報にあふれている昨今は感情についてのつながりや話し合いがますますなくなり、この感性が人間として落ちてきているのです。メールでいくら絵文字を使っても感情は流れないですから・・・。

自分の感情を理解し、感じ取る力がまず大切です。そのことが人のセルフイメージをも感じ取れる「人間力」のある人になれるからです。

プラスの感情、マイナスの感情

感情について考えてほしいと思います。

プラスの感情、気分、気持ちにはどのようなものがありますか？代表は"楽しい"、"うれしい"です。感情を考えてくださいというのに、ボーナスをもらった時とか上司に褒められた時とかお客さんにありがとうと言われた時などを答える人がいますが、これは感情ではなく、状況を伝えているに過ぎません。

それではマイナスな感情についても考えてみてください。"うざい"とか"めんどくさい"、"不安"などなどです。

プラス感情が多ければセルフイメージは大きくなる方向へ、マイナス感情ならセルフイメージは小さくなります。

こうして人は感情という人間固有の現象でセルフイメージの大きさを決め、それが自分自身のパフォーマンスの大きさを決定しているというわけです。さまざまな感情が起こるので、当然セルフイメージは揺らぎやすくパフォーマンスにもばらつきが起こることになります。機械が一定のパフォーマンスを出すのは感情ではなく電気で動いているからです。その日の気分でPCのスピードや正確性が落ちるということはないでしょう。

「環境」「経験」「他人」「自分」4つの因子に感情は影響を受ける

それではなぜそのようにさまざまな感情が起こり、セルフイメージは揺らぐのでしょうか？それは人にさまざまな感情を惹起させてセルフイメージを揺さぶる因子が強烈に存在しているからです。その因子とは、「環境」と「経験」と「他人」そして「自分」です。

"忙しさ"や"ホーム/アウェイ"などの「環境要因」で感情が生まれ、セルフイメージにも影響が

人は環境要因でさまざまな感情を抱き、それによってセルフイメージの大小が決定しています。例えば、忙しいなどいう状況は環境の1つかもしれません。スポーツで言えば、ホームアンドアウェイでパフォーマンスが違うのは、セルフイメージが変わるからです。部署の異動で活躍できたり、できなかったりするのはセルフイメージの大小が起こっているからです。新しい運動を生活に入れたり、食生活も変えようとするのも、環境によってセルフイメージの変化をもたらせようとしているのですね。この新しい環境への変化がマイナスの感情を惹起すれば、セルフイメージを小さくし、行動のレベルが低くなるので長続きしなくなるというわけですね。

起こった出来事によって受けた感情を「経験」として引きずり、セルフイメージも大きくなったり、小さくなったり

次に「経験」の影響を多くの人は受けています。今日は朝から最悪なんだといいますが今とは関係ないはずなのに、今のセルフイメージを小さくしてしまっています。起こった出来事による感情を人間は経験として引きずるという性質があるのですね。

人は他人が存在しているだけでも感情が左右される

もう1つは他人の影響です。人は存在しているだけでもその人の影響を受けてセルフイメージが大小するものです。おまけに人は大仏のように存在しているだけでなく、話したり動いたり一緒に何かやったり触ってくるわけですね。

人のセルフイメージにプラスに働きかける心の力を『コーチ力』と呼びます。バレンタイン監督のようにとにかくいつでもみんなのセルフイメージを高めるような生き方を「コーチ力がある」といいます。一方、星一徹のように大リーグボール養成ギプスだけでは人のセルフイメージなど大きくできるはずありません。彼のようなやり方を『コーチ力』がないと一般に呼称します。星飛雄馬のセルフイメージはぼろぼろですから・・。

「自分」が唯一コントロールのできる因子

最後の影響因子こそ「自分」です。同じ環境にいて、同じ経験をし、同じ他人がいるのに、人それぞれセルフイメージに違いが生じるということは、自分自身の中にセルフイメージの大きさを決定できるという要素があるということの証です。自分のセルフイメージを自分で決める、これこそ元気で自分らしく、ハイパフォーマンスで生きる必須条件なのです。北島康介選手しかり、石川遼選手しかり。

自分の心は自分で決めるのです。

自分のセルフイメージに環境や経験や他人が影響するのは事実です。しかし、これらは変えられないし、自分ではコントロールできない因子です。そのようなものに自分の心の状態が決められていてはストレスです。

セルフイメージを自分で決める力「社会力」がある人が楽しい人生をおくれる

自分のセルフイメージという心の状態を自分で決めること、その力を『社会力』と呼称しています。

『社会力』のある人は環境や経験や他人によって自分の心を決めるのではなく、自分で決めているのです。ただし、環境や経験や他人のせいにする方が楽チンなので、ほとんどの人はそうして、結局ストレスを抱えているのです。

自分のセルフイメージを自分でコントロールするのはちょっと大変です。しかし、この大変なことを自分のために実践できている人は、いつも機嫌よく生きることができるので、結局は楽しい人生が送れるというわけです。

スポーツの世界ではこの自分因子の強化ができなければ勝てないということになります。また一般社会でも、この『社会力』がなければ、いい仕事ができないとか元気じゃなくなるということになってしまうのです。昨今はそんな人が少なくないのではないかと思います。

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！