

揺さぶる因子です。それは「環境」「経験」「他人」「自分」の4因子です(図3参照)。
人は「環境」によって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。忙しいという状況は環境の一つかもしれません。スポーツであれば、ホームと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ためです。部署の異動で活躍する人とそうじゃない人はセルフイメージの大小が起きているのです。新たな運動習慣や食習慣を取り入れる場合、生活環境が変化し、セルフイメージにも変化がもたらされます。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て、行動のレベルが低くなるので長続き



図3●セルフイメージの影響因子

しなくなるというわけですね。
次に「経験」の影響を多くの人は受けています。「今日は朝から最悪だ」とよく言いますが、「いま」とは関係がないにもかかわらず、いまのセルフイメージを小さくしています。人間は過去の出来事による感情を経験として引きずるという性質があるのです。
3つ目は「他人」による影響です。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変化します。他人が話したり動いたり、自分と「一緒に何かやったりするとその影響はさらに大きくなります。

人のセルフイメージにプラスに働きかける心力を「コーチ力」と呼びます。プロ野球のパレンティン監督のように、いつでも周りのセルフイメージを高める生き方を「コーチ力がある」といいます。一方、漫画「巨人の星」の星一徹のように、大リーグボール養成ギブスばかり強要してはセルフイメージを大きくできません。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。星飛馬のセルフイメージはほろほろです。

最後の影響因子は「自分」です。同じ「環境」「経験」「他人」があるにもかかわらず、一人ひとりセルフイメージに違いが生じるのは、自分自身が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あかしです。「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ですし、自分ではコントロールできない因子です。そんなものに自分の心の状態を決められてはストレスです。自分のセルフイメージという心の状態、いわば自分の機嫌は自分で決めることが大事です。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、自分で決めています。環境や経験や他人のせいにするほうが楽なので、ほとんどの人はそうして、結局はストレスを抱えているのです。自分の機嫌を自分でとるのは、ちよと大変ですが、この大変なことを自分のためにしている人は、いつも機嫌よく生きることができ、結局は楽しい人生がやってくるというわけです。スポーツの世界では、この自己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、よい仕事ができないうか元気がやくなるということになるわけです。

4 行動パターンを支配するセルフコンセプトという「いわれ」

心の状態のうち、氷山の下で見えない部分を「セルフコンセプト」と呼んでいます。潜在意識の中にある固定概念です。深層性で自

分ではほとんど気づかないものから、表層性で比較的簡単にでき上がってしまったものまであります。このセルフコンセプトは、「とらわれ」や「思い込み」といえるものです。人は自分の「とらわれ」に酔って、思考し行動するほうが居心地がよいという習性があります。「とらわれ」によって、気がつかないうちに奪かれてしまうところが恐ろしいのです。

たとえば、表層性の「とらわれ」なら、「ミスしたらどうしよう」「ミスしないようにしよう」ととらわれていると、ミスをしがちになります。深層性の「とらわれ」なら、皆さんは自分を愛えたいと言いますが、なかなか愛われない自分が相変わらずいるという状況です。これはいまの自分をよしとするセルフコンセプト(「とらわれ」)が、潜在意識の奥深くにでき上がっていて、そこに自分自身を置いて居心地よくしようとするからです。

ゴルフなら「自分はいつも上がり3ホールはたたいてしまう」とこれまでの経験から「とらわれ」ていると、それまでのホールを順調にこなしていても、結局残り3ホールでたたいでしまう方向に導かれていきます。潜在意識が居心地よく思うために、たたくほうへいくわけですね。「このコースは自分に合わない」「最終日は苦手だ」というような「とらわれ」に導かれてしまう人たちはたくさんいますね。

人間の行動のパターンはすべて、このセルフコンセプトによって支配されているといっても

過言ではありません。「とらわれ」のある人はこんな口癖があります。「普通は○○だよね」とか「常識的にみて○○だな」というように、普通とか常識といった言葉です。「普通」「常識」という自分が勝手につくった枠組みにとらわれているわけです。

つまり、「セルフイメージ」は行動やパフォーマンスの大きさを、「セルフコンセプト」は方向性を決定しているのです。私はついていないというセルフコンセプトがある人は、ついていないことが起こると潜在意識は居心地がよくないので、知らず知らずのうちについていないような思考や行動へと向かい、ついていないことを惹起して、やっぱり自分はついてないんだと居心地をよくするのです。たばこを吸う人もたばこを吸うほうが居心地がよいのです。頭では体に悪いと知っているにもかかわらず、「喫煙」居心地がよい」というセルフコンセプトが根づいているのです。したがって、行動変容においてセルフコンセプトに「ムリ」という潜在意識がある場合、居心地がよいと感じる方向に流され、結局は「ムリ」に終わる可能性がきわめて高くなります。

5 自分の心をフローにするそれができてこそ支援者

このように人間は心しだいどこへでもいける反面、心のせいで可能性も遮断されてしまいうりスタも負っています。それで、どのような心の状態が行動変容を促し、成功や健

康へ導いてくれるのでしょうか。「イヤ」というマイナス感情を少なくし、「ムリ」というマイナスなとらわれのない状態が理想です。
この心の状態を「フロー状態」と呼んでいます。すなわち、セルフイメージが大きく安定し、セルフコンセプトが柔軟でよい状態を指します。心のエネルギーが高いばかりでなく、揺らぎが少ない。そして、よい概念に満ちあふれているけれども、固定化しない柔軟性をいつももっている状態です。こうした揺らぎが、とらわれずのフロー状態をみずからつくり出したり、周りをこのような心の状態へと導いたりしていくことが何よりも大事だと考えています。こうした生き方ができる心の力の持ち主を、人間力があるというわけです。

フロー状態の反対がストレス状態です。多くの人は、「イヤだ、イヤだ!」「ムリだ、ムリだ!」と、揺らいでとらわれた心でストレスフルに生活しているわけです。これではいかなる行動変容へのアプローチを試みても、クライアントの心の状態が可能性を遮断してしまふことになり、健康へのライフスタイル変容を起すには、まずこの心づくり(心のフロー化)を理解し実行できるようなりになることが必要です。まず、みずからフロー状態の生き方を日常からつくり出すことが、「辻メソッド」では大きな鍵となります。その鍵を自分自身でものにしてこそ、クライアントを健康支援できるステーションに上げられるのです。