

1 自分にとってのフロー状態の価値を見いだすことが第一歩

前回は、「フロー状態」という心の状態を、セルフイメージやセルフコンセプトなどのスポーツ心理学の概念を使って説明しました。しかし、健康支援する者にとっていちばん大事なことは、フロー状態という心の状態への理解とその価値を「自分事」として実感してもらうことだと思っています。それには支援者自身の心にとっても、支援する相手の心にとっても、フロー状態を自分事として実感し、価値を見いだすことが必要です。

フロー状態とそれを維持するための心の力、ライフスキルの獲得関係は、英語のできる状態とそれを実現するための英語力、英語スキルの獲得関係に似ています。英語ができるようになりたい人は山ほどいるでしょう。でも本当に英語のスキルを身につけられる人はなかなかいません。それはなぜでしょうか。英語ができる状態が、その人にとって本当に価値のあるものでなければ、それを実現するためのスキル獲得は楽でありません。価値がない場合、概して人はできない理由を口にする。忙しいからとか、お金がないからとか、

自分には才能がないからなんです。それに英語ができなくて生きていくことはできません。しょうし……。だから、英語ができるようになったらいいなあって皆さんは考えているのに、ちっともできるようにならないんですね。英語ができる状態が、自分にとって本当に価値のあるものにならないかぎり、そしてそのためのスキルを反復して繰り返し返さないかぎり、スキルは身につかないのです。しかし、それさえできれば、どんな人でもできるようになるでしょう。アメリカの子どもたちは全員英語が話せるわけです。特別選ばれた才能があるからではありませんよね。必要があったら毎日繰り返し返しているだけです。

フロー状態もまったく同じです。フロー状態である「揺らがず、とらわれず」の心の状態はいいなあとか、あの人はフロー状態ではないなあと思っただけでも、フロー状態を維持するためのライフスキルの獲得は簡単ではありません。だからスキルはならないのです。英語同様にもフロー状態にはならないのです。英語同様にも、フロー状態じゃなくても生きていくことはできますから……。フロー状態になれない理由だっけ、いくらでもあるでしょう。環境のせいだとか、経験のためだとか、他人のせい

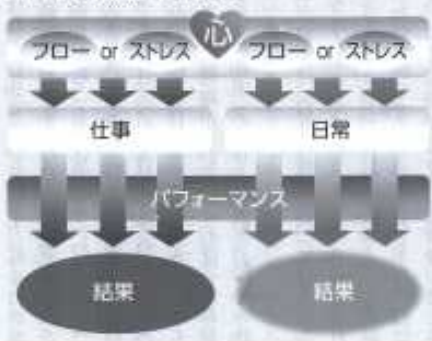
ようになることが何よりも大事です。

私はメンタルトレーニングをするたびに、フロー状態をある特殊な状況でのみ齎り出す特別な心の状態と勘違いしている方が少なくないと感じます。私が「辻メソッド」でトレーニングしているフロー状態は、スポーツの世界でよく使われる「野球のボールが止まって見える」とか「バスケのシュートが落ちる気がしない」といった心の状態、通称Z・O・N・E（ゾーン）のような特殊な状態だけを述べているのではありません。固りにどんな状況があり、自分がどんなパフォーマンスをしているかと、その瞬間瞬間はどれもがフロー状態かストレス状態の心をもっている、それによって結果が生まれるという考え方は（図1参照）。結果が見えやすい仕事のパフォーマンスから、結果があいまいな日常のパフォーマンスまで、そのすべてに心はフロー状態かストレス状態として存在しているのです。

つまり、私たちの心には、どんな瞬間にも「揺らがず、とらわれず」のフロー状態が、「揺らぎ、とらわれ」のストレス状態が存在していることを知りましょう。そしてフロー状態を増やしていくことが、イヤとムリの心を減らしよいパフォーマンスにつながるのです。

重大な局面に置かれているときや決断の必要なとき、集中し自信をもっているという心の状態は、フロー状態といえるでしょう。一方、お風呂に入るときに自信満々や集中し

図1 ●心の状態が与える結果



ている心の状態は必要ありませんね。お風呂のときは、ゆったりしているとかほっとしているような状態こそがフロー状態です。しかし、今日はこんなことがあつて落ち込んでいると「揺らぎ」、あしたは朝から苦手な人に会うからうまいかないんじゃないかと「とらわれた」心の状態でお風呂に入れば、それはストレス状態にはなりません。つまりフロー状態の自身は、状況やパフォーマンスによって微妙に違います。

また、どんなときもフロー状態になれるチャンスがあり、そのチャンスを自分自身の力で維持する心の力を養わねばなりません。6月号でお話したように、この心の力を社

だとかです。

しかし、フロー状態で生きることの価値を自分自身が本当に感じているなら、ライフスキルもほとんど身につくでしょうし、それを維持する度合いも自然に高まってくるはずです。しかもそれはある二部の選ばれた才能のある人だけに起こる特別なことではないのです。

自分にとってのフロー状態を価値あるものにするには、フロー状態についてより理解することが必要です。そして、フロー状態という目に見えない状態をイメージし、自分なりの解釈で言葉にしていく作業がとても大切になります。頭だけで、フロー状態は「揺らがず、とらわれず」の状態を、セルフイメージは大きく安定し、セルフコンセプトは質よく柔軟であるべき」と説明できてもイメージ化ができなければ、そこから自分オリジナルの価値はなかなか見いだせないこととなります。

2 心にはフロー状態とストレス状態がある

イヤやムリに対応し健康支援していくためには、イヤやムリの心のシステムを熟知していく必要があります。それにはまず自分自身の心にある、イヤやムリについて理解できる

会力といい、健康支援者こそ、自分自身をフロー状態で生きる社会力をつけてほしいと思います。

3 フロー状態の価値を知るそれが社会力をつける第一歩

社会力はストレス状態からフロー状態になるための心の力というよりも、いつもフロー状態で生きられるようにするための恒常性への力と考えるください。自分の中に恒常性を保つためのシステムを標準装備させていくのが「辻メソッド」のメンタルトレーニングです。

フロー状態を阻害し、ストレス状態に心をシフトさせる状況は、枚挙にいとまがありません。昨今の複雑化・スピード化した社会では、普通に備えている心の力だけではストレス状態になってしまいがちです。普通タイヤで雪道を走ったり、後輪駆動で砂漠を走ったり、はたまたナビなしで初めての町を走ったりしているわけです。スパイクタイヤも雪のときだけ付けるのではなく、4WDも砂漠のときだけでなく、そしてナビはどこにいても標準装備していることが、常時快適な走りをもたらすにたらしめてくれるでしょう。

社会力という心の標準装備を自分のものにするには、これからご紹介する「辻メソッド」を使って、知識だけでなく、意識しなくてもできるようになるまで繰り返し返すことが必要です。知識だけでは作動しないのです。ポ