第5回

自分の機嫌をとる社会力を手にしよう

辻 秀一　エミネクロス代表　スポーツドクター

1 自分の機嫌をとれる社会力を身につけよう

前回は、「フロー状態」の価値と、自分を「フロー状態」にもっていくためのツールを紹介しました。今回は、いくつかの具体例を挙げながら「フロー状態」を保つための方法を解説し、ぜひ皆さんにも実行してほしいと思っています。

私は、自分の心を「フロー状態」にキープできる心の力を社会力と呼んでいます。すなわち、自分を「揺らがず・とらわれず」の心の状態にできることです。別の言い方をすれば、いつでも自分の機嫌を自分でとれる生き方のできる人です。そんな人こそが、周りやほかの人も「フロー状態」にしていけるということになります。

繰り返しになりますが、ほとんどの人は自分の機嫌なのに自分では決めずに、「環境」「経験」「他人」によって、機嫌を決められてしまっています。他人のことで機嫌を損ねても、相手には何も影響はなく、自分だけが損をしていることになります。いつでも自分のために自分の機嫌をとれなければ、自分が損なのだということを知りましょう。

さらには、自分の機嫌を自分でとれず、状況により自分の機嫌が左右されてしまうような人が、はたしてさまざまな人を「フロー状態」になど導けるでしょうか。否。自分で自分の機嫌をとれる社会力は、自分のためであるばかりでなく、人のためにもなる生き方と考え、身につけていく努力が必要です。特に、他人のQOL向上といった健康課題に携わっている健康支援者にとって、社会力の習得は最も大切な人間力の一つです。

2 20分ごとに自己評価して心の状態を把握

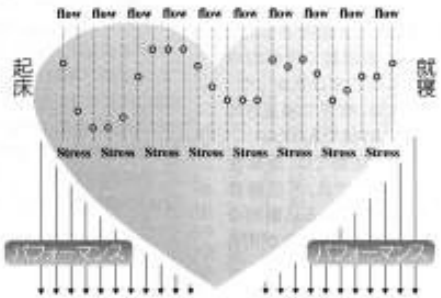
まず、社会力で何よりも大事なことの一つに、「自分の心の状態を把握できる」ということがあります。現在の自分の心が揺らいでいるのか、とらわれているのかという状態を、自分で認識できることです。そのためには、自分の心がいまフロー状態なのかストレス状態なのかを感じ、把握していく力が必要です。フロー状態なのかストレス状態なのかは、その一瞬その一瞬で変化し存在していますので、周りの状況に関係なく、自分の心の状態がどうなのかを客観的に見つめられることが大事になります。

先日、全米オープンゴルフで優勝したタイガー・ウッズは、10秒ごとに自分の心をリセットできるように区切っているそうです。すなわち、10秒ごとに自己の心を把握しているわけです。

自分を振り返る練習として、図を使って、自分の心の状態をフローからストレスまで自己評価してみましょう。朝起きてから夜寝るまでの1日を約20分ごとに区切って、そのときそのときの心の状態をマークします。「揺らがず・とらわれず」のフローならいちばん上にマーク、「まあまあ」なら真ん中くらい、そして「揺らぎ・とらわれまくっている」ストレスの状態だと判断したらいちばん下にマークしていきます。この作業で20分ごとの自分の気持ちを振り返って分析把握するのです。

さらに、このマークした点を結んでできた面積が、その日の自分のフロー状態の度合いになります。全部フロー状態ならば100%の面積が該当します。図に表すことによって、フロー状態が何%ぐらいなのかが明確化します。あなたの昨日のフロー状態は、何%ぐらいでしたか。その瞬間瞬間の自分が、フロー状態かストレス状態かの把握も大事ですし、1日の自分の心がどのように変化し、どんな状態であったのかも把握できることが社会力には必須です。

図●自分の心の状態を記録する　〈2008年8月1日　flow率:約50%〉



3 感情の種類をリストアップし自分自身の感情に気がつく

また、自分の心の状態を把握する方法として、「自分自身の感情について気がつく」というのもあります。フロー状態かストレス状態かを分ける一つの方法に、そのときの自分の感情があります。フロー状態に存在する感情を「プラス感情」、ストレス状態のときに存在する感情を「マイナス感情」と定義します。

どんな感情が「プラス感情」でしょうか。楽しい、うれしい、ワクワクする、ほっとした気持ちなどなど。「マイナス感情」は何でしょうか。寂しい、イライラする、むかつく気持ち、うざいなどなど。さまざまな自分のシチュエーションをイメージして、フローのときやストレスのときには、どんな感情が存在しているのか…、その気持ちを紙に書き出してみましょう。

まずそれぞれ50個くらいはリストアップしてほしいと思います。意外に難しいことに気づくでしょう。いつも皆さんは感情や気持ち、気分よりも、事柄のことばかりを考えているからです。気持ちを書きましょうとお話ししているのに、「仕事が終わったとき」とか、「人にほめてもらったとき」などと答える人がいるほどです。このリストが完成して、毎日新しい感情に気づいたら追加していってほしいと思います。このような練習の繰り返しが、自分の心の状態の自己把握能力を磨いていくことになります。どんなことも、繰り返しの練習で身につけていくしかありません。自然にできるようになりたければなおさらのことです。

社会力はフロー状態を維持するためのシステムですから、その練習はたくさん必要になります。自己把握できたら、すぐに完璧なフロー状態に常になれるというようなものではないのです。

4 自分の発する言葉に注意してセルフイメージとコンセプトをアップ

社会力を身につける方法、その2は「言葉を選択できること」です。これは、言葉が自分の心の状態に多大なる影響を及ぼしていることを知ったうえで、言葉を選んで使うことのできる能力です。

私が大事にして提唱し続けている言葉があります。「口に入れる言葉で心ができる！」です。

栄養バランスや食事量などを考えずに毎日ジャンクフードばかりを食べていると、しだいにメタボリックシンドロームになってしまいます。長年にわたって口に入れる物が体をつくっているからですね。それと同じで、何も考えずに「ネガティブ・ワード」を毎日使って耳に入れていると、セルフコンセプトという潜在意識の中にその言葉がどんどんと蓄積され、よからぬとらわれが増えていくことになります。

ちょっとしたことでも、そのたびごとに「最悪！」と言う人がいませんか。毎日毎日、最悪がたくさんあるような雰囲気で…。そんなことくらいで最悪という言葉を使っちゃっていいのかと思うほど、口癖のように「ネガティブ・ワード」を頻発していると、徐々にセルフコンセプトは最悪の自分を居心地のよい状態というようにとらえてしまうのです。すなわち、最悪のほうへ自分を導いていくことになるわけです。

また、腐った食べ物を食べれば、すぐにおな