

## 1 状況や結果について 脳で考えたいうえで心に生かす

前回は、自分で自分の心をフロー状態に維持できる心の力を「社会力」というライフスキルだと紹介しました。実はまだまだいろいろある「社会力」が存在しますが、今回はこのライフスキルとは何かについてご紹介したいと思います。

そもそもこの心の力であるライフスキルとは脳の力をいいます。正確に表現するならば、フロー状態という心の状態を維持・向上させるのは、「脳力」というライフスキルであつて、それは脳の使い方にはかからないということですから。つまり、心の状態と脳力とを分けて考えるというのが私の「辻メソッド」の特徴です。状況に応じて、「自分の心の状態をフローにするためにはどう考えるのか」を考え、「どんな表情をするのか」を考え、「どんな態度がどんな行動がよいか」を考え、そして「どんな言葉を使うのか」を考える力ともいいましょうか。

私たちには、状況・結果に対しての心の反応に3つのパターンが存在します。

まず、タイプ1(図1参照)。状況や結果を安定した状態に保てます。しかし、それは「偽フロー状態」であつて、状況や結果などには何の関心もありません。そこまでこの心でいづもそここのパフォーマンス。そんな生き方を脳が選択してしまっている状態です。結果に対するコミットメントもたないのだから、楽チンだったり、自分だけがフロー状態のつもりでいるからです。昨今、タイプ1からうつ状態に陥る問題も起きていますが、それよりもタイプ2の人間が社会に多く出回つてしまっているのが、社会的な問題だと私は思います。脳力についてもタイプ1と違って興味をもつてもらえないのでとても厄介です。

タイプ2は、タイプ1よりも始末が悪いです。ストレスは感じていないし、脳を使っているつもりです。主体もある意味で自分に置いてしまつていて、昨今、タイプ1からうつ状態に陥る問題も起きていますが、それよりもタイプ2の人間が社会に多く出回つてしまっているのが、社会的な問題だと私は思います。脳力についてもタイプ1と違って興味をもつてもらえないのでとても厄介です。

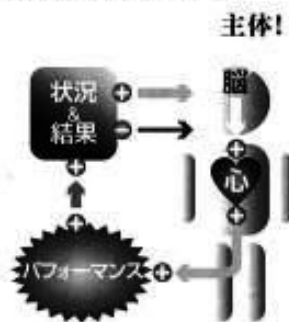
最後がタイプ3です(図3参照)。タイプ1の状態で生きている時間をなるべく少なくし、タイプ2になつてしまう前に、タイプ3の生き方を学習していかねばなりません。すなわち、状況や結果を遮断するのではなく、しっかり受け止め、あるいはコミットメントします。しかしその影響を心がタイプ1に受け止めないために、脳力を最大限に使つて、心のフロー状態の維持・向上に努めるシステムを獲得していくのです。そのためには真のフロー状態の価値を知らなければなりません。自分というものを主体として生きながらも、社会との協調性を保つたパフォーマンスの高い元

ダイレクトに心で受け止め、その中身したいで心の状態が決まってしまうタイプです。それにより自分のパフォーマンスのレベルも決まり、それがまた状況や結果につながるというスパイラルの中で生きています。仮に状況や結果が悪い場合、永遠にネガティブなスパイラルに陥つてしまうパターンで、いつもストレスフルな心の状態になっています。

タイプ1の特徴は、状況や結果が主体になつて生きているので、いつでも状況や結果のせいにしてしまっています。そして、口癖のように「何かいいことないかな」などと言い続けているのです。自分の心を自分で決める脳力のシステムが欠如しているからですね。ストレスが続けば、そのうちうつ状態になつていってしまうのがこのタイプです。

次に、タイプ2です(図2参照)。タイプ1の状態です。ストレスが長く続くと、うつ状態になつてしまうので、元来もっている人間の防衛反応が働き、何とかしようとしています。しかし、ライフスキルを獲得して身につけていくような努力はさらに大変な作業なので、イージーな方法へと脳が働き出します。それは、状況や結果をダイレクトに受け止めるとストレスになるので、状況や結果との距離を保ち、こ

図3 ●タイプ3の心の反応



気な自分らしい生き方ともいえます。

## 2 脳力を発揮するための 知識、意識、下意識の3ステージ

この脳力には3つのステージがあります(次頁・図4参照)。

第一ステージは、「知識のレベル」です。知識はとても重要です。しかし、脳力を発揮するためには知識なくてはなかなか難しいのですが、知識がフロー状態になれることはありません。たとえ「フロー状態」とは何か知っているといても、フロー状態じゃない人はたくさんいます。「ポジティブ・シンキング」は知つていても、ポジティブじゃない人も少なくありません。

知識は必要ですが、その知識を実際に活用して、意識を働かせて日々フロー状態の維持・向上のために生き抜くという「意識のレベル」が、第二ステージになります。このレベルになら

図1 ●タイプ1の心の反応

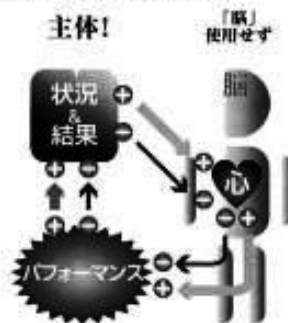


図2 ●タイプ2の心の反応



れらを遮断する形で生きようとする脳の働きです。引きこもりもその一例でしょう。実はタイプ1よりも心の状態はそこそここ

て初めて、フロー状態を自分主体のものとしてマネージメントできていることになりました。ライフスキルの初期段階といつてもいいです。前回、ご紹介した社会力であれば、「自分の心の状態を把握する」ということ、「言葉を選択して使用すること」ということ、「いろいろな目標を的確に設定する」ということを単に知っているだけでなく、状況やパフォーマンスを考慮しながら、これらを実際に意識して自分の心の状態をフロー状態にしておくこと、すなわちこれを意識レベルのライフスキルの芽、すなわち脳力の始まりのレベルといえます。

さらには、その意識レベルの頻度を上げ、繰り返すことによって、無意識でできる「下意識のレベル」、すなわちスキル化した真の脳力となります。

意識レベルのライフスキルの芽は数が多いほど当然よいでしょう。それはフロー状態を阻害する状況や結果は、攻撃にいとまがなく、そんなあらゆる状況に対応して「フロー状態」を維持したり、フロー状態へ回復したりするには、つや2つの意識レベルのシステムでは、世の中に太刀打ちできないからです。つまり、数が必要なのです。たくさん意識化状態のシステムを知識から形成していくことが、まずは肝心です。

一方で、下意識のレベルを形成し、真のライフスキルを獲得していくことも求められます。フロー維持の状態を高めっていくために、同