辻 秀一
つじ・しゅういち●1961年生まれ。スポーツ医学とスポーツ心理学をもとにスポーツチームや企業のメンタルトレーニングを行う。エミネクロス代表。(http://www.eminecross.com)

連載❶

「個の自己責任」がチームワークを生む

スポーツドクターとしてスポーツ心理学をもとに様々なメンタルトレーニングをしていますが、スポーツ界のこうしたトレーニング・メソッドがビジネス界にも大いに活かせると考え〝辻メソッド〟として近年は企業もサポートしています。チームワークというのは人間が複数で生きる以上は普遍のテーマで、企業のチームワークにスポーツのメンタルトレーニングが役立つことは必至です。

私が二〇〇四年から毎月メンタルトレーニングをしているNECラグビー部は、四年連続日本一を成し遂げた強豪です。特に昨シーズンは、日本選手権の決勝で歴史に残る試合を東芝府中と演じ優勝することができました。このチームは高岩映善監督の「すべてのパフォーマンスは心技体によって生み出されるから、心と体と技に同じように時間とエネルギーと情熱を注ぎ込まなければならない」というフィロソフィー(哲学)のもとに活動しています。

自分の機嫌を自分でとる

さて、NECラグビー部が日本一の最強チームワークを創り出すためにやっていることは以下の二つです。

一つは高岩監督が個々の選手の話をよく聴くということ。個人との対話を億劫がらずに行っています。集団の中に埋もれがちなネガティブな感情などをすべて受け止めているのです。コーチングでいうところの「アクノレッジ(受容)」という力の一つです。そのような関係を作ることで一人ひとりのプレーヤーは常に自分のアイデンティティを感じてチームに所属することができるのです。とかく上に立つものは話をする一方で、聴くという重要な作業の時間を省いている場合がありますが、この重要な作業をチームのため、自分のために時間投資をしている監督の下にはチームワークが自然に生まれてくるのです。

二つめにこのチームで徹底していることは、プレーヤーだけではなく監督、コーチ、メディカルスタッフ、トレーニングスタッフなどチームに関わる人すべてが、〝自分の機嫌を自分でとる〟という責任を全うすることです。つまり個々の選手が意識して、揺らがないというフロー状態の心を作り出す「個の自己責任」を果たしているのです。

自分で自分の機嫌をとるという心の力を心理学の世界では「社会力」と呼称しています。ほとんどの人は自分の機嫌を環境、経験、他人によって決められ、そのせいにしたり言い訳してしまっています。そうではなく、自分の機嫌こそ、自分のためにあるのだからそれは自分で決めるのだという断固たる決意を持って生きていることです。自分の機嫌を自分でとるという責任を果たしている集団は些細なことでは揺らがない心の強さを持っています。チームワークと言って自分を滅私したり、ただ仲が良さそうなのとは違います。一人ひとりの揺らがないメンタリティーが揺らぎのない強固なチームを創るというわけです。

自分の機嫌を自分で取るには自分のツールである、思考、表情、態度、言葉を自らのためにポジティブにすることが基本です。具体的なポジティブ選択の方法については追ってこの連載の中でご紹介していきたいと思います。お楽しみに。