

心をひとつのスキルと捉え、トレーニング。 ストレスに負けない強いメンタルを身につける

心とは、誰もがいつでもどこでも青負っているものなのに、その存在を意識している人は少ない。ストレスフルな状況に陥り、状態が悪くなって初めて心の存在を思い出す。そのため、対策がいつも後手後手になってしまうんです。しかし、心をひとつのスキルと捉え、トレーニングによって強化し、良い状態を維持できるようにすれば、何の問題も生じなくなる。どんな状況に置かれても、ストレスな状態に心を落とすことなく、高いパフォーマンスを発揮できるようにする。それが「メンタルトレーニング」という考え方で、

自分ではコントロールできないものがストレスの原因になる

ビジネスはスポーツよりもシビアに結果が求められるもの。「結果至上主義」と言ってもいいでしょう。まず結果ありきで、それを実現するためのパフォーマンスを要求される。そこには絶対にストレスが発生するという法則がある。ストレスがかかるとパフォーマンスは上がらない。パフォーマンスが落ちると結果も出せなくなるが、会社からは常に結果を要求される。そしてまたストレスがかかり、さらにパフォーマンスが落ちていく。このようなネガティブスパイラルがビジネスパーソンの心を痛めつけるのです。

また、心のストレス状態は外部の状況によって発生するものでもあり、ストレスの原因となる外部状況

は主に3つあります。ひとつは「環境」です。部署異動や昇進・昇格による環境の変化によってストレスは生じやすくなる。次に「経験」。今日、朝からトラブっちゃってさ〜」「昨日、課長に怒鳴られたんだよ」など、過去に起こった出来事を引きずることでもストレスがかかります。最後に「人」。上司・同僚・クライアントなど他者から受ける影響でストレスを感じ

「フロー」な心を維持するために必要な4つのツール

「揺らぐ、囚われない」心の状態を「フロー状態」と呼びます。簡単に言えば「機嫌がいい」状態ですね。高いパフォーマンスを発揮する人は、どんな状況にも揺らぐ、囚われず、自分で自分の機嫌を取ることが非常にうまい。「フロー」なメンタルを維



スポーツドクター／辻 秀一さん

じることも少なくありません。つまり、ストレスとは「自分ではコントロールできないもの」「マネジメントできないもの」に身を預けたときに生じるものなんです。では、そんな心の状態に陥らないためにはどうすればいいか？ 大切なのは、結果や外部状況にも「揺らぐ、囚われない」、心の状態を自ら生み出す力をつけるという発想を持つことです。

維持するために必要なことを理解し、日々実践しているからです。それはどのようなものなのか？
強いメンタルの持ち主は、以下の4つのツールを最大限に活用する人だと考えています。ひとつは「思考」。どんな考え方で物事に臨むかは自分で決めること。難しい状況に置かれていても、それをプラスに転化して考えることが重要です。次に「表情」。暗

く沈んだ表情をしているよりは、明るい笑顔でいたほうが心にはずっといい影響を与えるものです。3つ目が「態度」。どんなときでも、誰に対しても感じのいい態度で接していれば、自分を取り巻く状況が良くなり、良い心の状態が作りやすくなります。最後に「言葉」。言葉は自分の心に大きな影響を与えます。ちよとしたこととすぐに「腹れた」「最悪」といった言葉を言う人が多いですが、ネガティブな言葉を耳に入れると、心の状態もネガティブなものになる。

この4つのツールは、誰もが平等に持っているものであり、すべて自分で決められるものです。しかし、多くの人がそのことを意識して使っていない。強い心を身につけるためには、日常の些細なシーンから常に4つのツールを意識すること。どんな思考、表情、態度、言葉を用いればフローな心の状態を保てるのかを考えて、物事に取り組みることが大切です。社会人になる準備として、今から少しずつ始めてみてください。

PROFILE ● エミネログループ代表、株式会社オファスタター社・代表取締役、スポーツドクター・内科医、スポーツの社会的価値を高めるべくコーチング・チームビルディング、モチベーション、心理学などのセミナー・講演活動を多数行う。また、企業の産業医・健康コンサルタントとして、スポーツ医学とスポーツ心理学に基づいた、ライフスタイルのコーディネートやメンタルトレーニングにも取り組んでいる。
<http://www.doctor-tsutsui.com>



スラムダンク勝利学

著者：辻 秀一
出版社：集英社インターナショナル
価格：1050円（税込）

気鋭のスポーツ心理ドクターが、人気漫画「スラムダンク」をテキストに講義する「勝つための心理学」。『スラムダンク』の劇画も満載のD迫力構成。