シリーズ

個人と組織を元気にする心の力

vol. 6

～フロー状態と社会力とコーチ力～

辻 秀一 さん　エミネクロスグループ代表　スポーツドクター・内科医

昭和61年4月　慶應義塾大学病院内科、平成3年6月　慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、平成11年4月　エミネクロス・メディカルクリニック　院長、平成16年1月　（有）オフィス・ドクター辻　代表取締役社長、平成16年9月　NPO法人エミネクロス・スポーツワールド理事長

自分の心は自分で決める

わたしたちは通常の脳の使い方をしていると、認知のシステムにより感情が生じ、そしてとらわれて、ノンフローになってしまう。脳のシステムは止められない、止まらないといえます。そこで、自分のノンフローは外部因子ではなく自分自身が創りだしている現象と「知ること」が何よりも大事であることを前回お伝えしました。

環境、経験、他人などの外部要因に理由を求めることは「言い訳」

わかってはいるものの、自分の心の状態がノンフローになる環境・経験・他人といった外部要因にわたしたちの脳は理由を求めてしまいます。これを言い換えれば「言い訳、Excuse」ですね。

言い訳は楽チンだが、言い訳こそがノンフローを惹起する入り口

言い訳しない方がよいということはみなさんよく知っているでしょうが、言い訳したことがない人はいないはずです。それは脳がすぐに外部要因における理由探しをしてしまうからです。そして、その理由探しをする方が自分の心がノンフローになっているとしても、すぐに楽チンになるような気がしています。ですから、わたしたちは相変わらず言い訳を繰り返します。

しかし、言い訳こそ、本当のノンフローを惹起していく入り口でもあります。言い訳こそ、自分の心は自分で決める気がないのだと自分に宣言し、自分自身に言い聞かせていくことだからです。言い訳した瞬間に確かに楽チンかもしれませんが、それは自分の心はいつも自分で決めるのではなく、環境や経験や他人によって決めてもらっていると宣言していることと同じだからです。

言い訳をやめるのではなく、「自分の心は自分で決める」

環境、経験そして他人はいくらそのせいにしても何も変わらない、自分ではどうしようもないuncontrollable factor、unchangeable factorなのです。外部要因のせいにすればするほど、一瞬は楽なのですが、結局は変えられないものに自分が支配されていることになるので、苦しくなってきます。つまり、結局はノンフロー状態に生きることになるのです。

しかし、言い訳するのをやめましょうとお伝えしたいのではありません、そのようなことは所詮できないシステム（脳）を人間は持っています。そして、言い訳しないようにしようとしている人は言い訳している世界で結局は生きており、その考えではそこから脱出できません。

そこで「言い訳しない」のではなく、「自分の心は自分で決める」という新たな脳の力を養うことをおすすめします。これをライフスキルとわれわれは呼称しています。

コントロールできない外部要因で自分の大事な心が決まるような生き方ではなく、自分の心はいつでも自分で決められるのだから、その自由を謳歌して、自分で決めませんかという発想、習慣です。

自分で決めることに理由は要らない

わたしたちは自分で決めるということがこれまた自由であるにもかかわらずとても苦手です。なぜなら決めるには理由が必要と思っているからです。

この仕事に決めたのはなぜ？○○だから・・・。

これをやると決めたのはなぜ？××の理由によって・・・。

今の旦那さんに決めたのはどうして？△△だから・・・。

といって人は理由で物事をよく決めています。

しかし、理由で決めている人生はその理由通りに行かなくなった瞬間にノンフローになり、その理由が外部要因にたどり着き、言い訳することにつながってしまいます。

割と楽だからこの仕事に決めたけど思ったよりしんどくて楽じゃないから、アンハッピー。これをするのはあっちをするよりも成果が得られそうだからこれをすると決めたけど、結局は成果が思ったように上がらず、つらくなって、アンハッピー。優しいからこの旦那に決めたのに実はやさしくないところもあり予想外だったので、アンハッピー。こんな具合です。

自分で決めずに理由で決める習慣は、言い訳をつくるリスクを負います。理由で決めているからです。理由を考えるのは大事です、しかし、最後は自分で決めたからという理由で生きてほしいと思います。

ほとんどの人は一生懸命になる理由を探し、理由があれば一生懸命にやってもいいんじゃないかって考えます。そしてその理由通りじゃなかったらノンフローになって言い訳する。そんな人生を繰り返しています。今、目のまえにあるものを一生懸命にやるのか適当にやるのかは理由ではなく、自分で決めてください。そのような意志の決定を自分でできるようになると、自分の心も自分で決められるようになるでしょう。あなたがこの仕事を一生懸命する理由は「自分で決めた」からです。

今日も会社でハッピーですか？はい、ハッピーです。どうしてですか？自分で決めたから！通常は一日いい事があったり自分の思った通りにことが運んだからハッピーとなります。

もし、そうならなかったら？自分の心を自分で決めるというのは自分がハッピーで生きると決めたからハッピーなんだと・・・。決められるのですからアンハッピーと決めることもできます。自分で決める人生は自由です。このような自分の心は自分で決めるというライフスキルをNoExcuseという新しい脳の働きだとわたしは考えています。Excuseな人生とNoExcuseな人生、あなたはどちらに決めますか？

告知：わたしの"あなたの人間力を10倍高める脳と心のワークショップ"を20名限定で11月に開催します。大好評のワークショップで全国から参加されます。興味のある方はHPをご覧ください。www.doctor-tsuji.com

本連載のバックナンバーは損保労連ホームページに掲載しています。　損保労連ホームページ　http://www.fniu.or.jp/

連載に対する組合員の皆さんからのご意見を募集しています！

損保労連メール：sompo-roren@fniu.or.jp　までお気軽にお寄せください！