

シリーズ

個人と組織を 元気にする心の力

～フロー状態と社会力とコーチ力～

vol.
11



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

今回は、心のフロー状態を維持するライフスキルである「ウォッシュアウト思考」と「プリペアリング思考」をご紹介します。

フローを創り出す思考 ～ウォッシュアウトとプリペアリング～

自分自身の「揺らぎ」と「とらわれ」の原因を振り返る

心のフロー状態に導くライフスキルである「ウォッシュアウト思考」をご紹介します。はじめに、自分自身がノンフローになってしまう要因、すなわちフロー阻害因子を思い浮かべてください。

あなたは、どのようなことが原因で自分のセルフイメージが「揺らぐ」でしょうか？

まず、仕事の場面や仕事以外の場面を思い出して、どんな小さなことでもいいのでリストアップしてみましょう。例えばこのようなことはありませんか？

- | | |
|---------|---|
| 仕事の場面 | 会議の時間が長い
お客さまからお叱りの電話をいただいた |
| 仕事以外の場面 | 日曜に行ったゴルフの成績が悪かった
ゆっくりできる休日の朝に急遽町内会の会合が入った |

また、自分自身が「とらわれ」るのはどのような場面か思い浮かべてください。

- | | |
|---------|--|
| 仕事の場面 | 「多くのお客さまの前でのプレゼンは苦手だなあ・・・」
「あの上司はどうも相性が悪いなあ・・・」 |
| 仕事以外の場面 | 「このゴルフ場の4番ホールの池が気になるなあ・・・」
「日曜大工はどうも向いてないなあ・・・」 |

このように、自分自身の日常に「揺らぎ」や「とらわれ」につながるさまざまな原因が存在していることがお分かりいただけると思います。

自分では状況を変えられない事象を ノンフローの原因として抱え込んでいる

ではこのリストを分析して、心のフロー状態を維持するライフスキルを学びましょう。

はじめに、先ほどリストアップしたノンフローとなって

しまう要因が、現実に関身に起こってしまったとしたら、その状況を変えられるか変えられないかを考えてください。「そもそも起こさないようにする」とか「物事のとらえ方を変える」ということではありません。その事象が起っている状況を、変えられるものには「○」、変えられないものには「×」をつけます。

わたしの長年の経験では、「×」の比率が80%以上となるケースが少なくありません。すなわち、わたしたちは自分では状況を変えられない事象をノンフローの原因として抱え込み、自分ではなんともできない状況を前に困り果てているのです。

ノンフローの原因にまでしない ライフスキル＝ウォッシュアウト思考

おそらく、そのような事象が起こること、そのような状況に陥ることを阻止することはできないでしょう。しかしながら、ノンフローの原因にまでしないライフスキルがあります。それが、「ウォッシュアウト思考」です。すなわち、変えられないものは心まで持ち込まない、別の言葉でいえば「洗い出す」という思考習慣です。

この思考でフローを維持していると感じられるスポーツ選手がいます。昨年の大リーグ・ワールドシリーズでMVPを獲得した松井秀喜選手です。「気にしない」や「忘れる」

ではなく、「変えられないものは洗い出す」というライフスキルなのです。

ノンフローの原因になるリスクを回避する ライフスキル＝プリペアリング思考

リストをもう1つ別の視点で分析してみましょう。

フロー阻害因子のうち、自分が事前に準備をしていけば起こさずに済む事象に「○」をつけてみましょう。「○」の数は大体4分の1から3分の1くらいではないでしょうか？ほとんどの人は自分が事前に準備することで回避できるにもかかわらず、起こってしまってからノンフローの原因にしているのです。

これに対し、事前に準備しノンフローの原因になるリスクを回避するというライフスキル、それが「プリペアリング思考」です。今フロー状態にあるのも過去にプリペアリングがあったからです。これからのフロー状態を維持するために今のプリペアリングを重視しようというライフスキルなのです。

この「プリペアリング思考」を実践していると強烈に感じるスポーツ選手が、大リーグ9年連続200本安打を達成したイチロー選手です。この思考は、イチローだから身につけられたものではありません。どんな人でも実践すれば身につけられるライフスキルです。

エミネクロス <http://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.fnii.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：somp-roren@fnii.or.jp までお気軽にお寄せください！