

スポーツ文化フォーラム Session 15

Transform LLC 共同経営者/パートナー ジェレミー・ハンター氏
米ピーター・F・ドラッカー大学院准教授

Sports are a way
to refine yourself.

by Jeremy Hunter



スポーツは文化である

スポーツドクターとして、
「スポーツは文化である」と
世の中に伝えたいと思っています。

文化にはスポーツもあり芸術もあり、音楽もある。
人間の心の豊かさを作る活動すべてが文化なのです。
スポーツの文化的価値は、
医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性、
この4つであることに行き着きます。
人はこの4つがないと、人間らしく生きていけません。

スポーツの医療性によって**元気**を、
芸術性によって**感動**を、
コミュニケーション性によって**仲間**を、
教育性によって**成長**を。

「スポーツは文化」と言える国にすることが、
私の志でありミッションの1つでもあります。

ZEN 禅で繋がる8セッション

辻 今日は2年前に ZEN2.0 で出会った

友人、ジェレミー・ハンターさんにお越
しいいただきました。テーマである “禅”
を切り口に、彼の専門であるセルフマネ
ジメントや人生の豊かさについて語り合
いたいと思います。

ジェレミー 出会いはトイレでしたよね
(笑)。あのとき私は会場にいたお坊さん
と話がしたかったのですが、彼らは私を
見ると逃げてしまつたのです。で、トイレ
で辻先生にお会いして、ちょっとジョー
クを言つたら返してくれて。「ついに話し

相手が見つかつた!」と嬉しくなつたの
を覚えてます。

禅との関わり

辻 禅に興味を持つたきっかけは?

ジェレミー 面白い質問ですね。父が牧
師だったのですが(笑)。禅は自らの意思
でなにかすることができたので、それが

ジエレミー 母が日本人で、曾祖父は相
撲取りでした。日本が大好きで、日米を行
き来してほぼ48年です。禅を学んだのは
大学生のとき、腎臓病で余命5年と宣告
されたころです。治療法がないと言われ、
それなら自分のマインドをトレーニング
するしかないとthoughtでした。腎臓病は
自覚症状なく急にバランスが崩れること
があり、常に油断が許されません。想像し
てみてください、20歳で毎日血液マーカー
一検査の結果に「遂にその日が来たのか」
と怯えることがどんなことか。そんなと
き、禅が自分の感情をコントロールする
助けになつてくれたのです。

辻 なぜ禅だったのですか? 西洋の宗教
という可能性もあつたと思うのですが。

辻 その“アテンションする”という考
え方は、禅のどこから得たのですか。

ジェレミー 瞑想すると頭の中で作られ
たストーリーが流れ、自分のマインドの
動きが見えてきます。そのストーリーに

ついていかないという選択肢もあるなか、自分のアテンションの動きを定めることで、最終的にどこに行きつくかが直接的にわかるのです。禅ってアテンションのトレーニングだと思うのです。坐禅もしました。そしてその後にある良い人生というものを知りたくなり、大学院に進みチクセントミハイのもとで研究しました。

ルには注力できるのに、時間をかけて自分を律しながら将来に役立つようなことを学ぶことには興味を向けられない。それを読んで思つたのです。アテンションのフォーカスを学ぶことは、人生をより良くするスキルを学ぶことなのだ、と。アテンションを定める訓練は、私自身を律する訓練でもあつたのです。

禅からセルフマネジメントへ

辻 フロー理論の世界的権威ですね。

ジエレミー 当時チクセントミハイは

「アテンションは力である」と論じ、『クオ

リティ・オブ・ライフ』について言及し

ていた唯一の社会科学者でした。彼は論

文で、集中できない子たちが犯罪に関わ

ることが多いのは、使えるスキルを学ぶ

ことに自分のアテンションをフォーカス

できないからだ、と述べています。彼らは

家に押し入るというような刺激的なスキ

人生はとても複雑だから、自分の軸を持つていなかつたら生きていけない」と言つたのです。

单だよ、今ごろとっくに死んでいる。私の人生はとても複雑だから、自分の軸を持つていなかつたら生きていけない」と言つたのです。

辻 当時はそれが一般的ではなく、ごく少数の成功している人が取り入れている感覚だったのですよね。

ジエレミー はい。周りからは「なにそん

な馬鹿みたいなことやってるの?」と思われていました。その頃ドラッカースク

ールに移り、「まず自分自身をマネジメン

トできなければ、他のものなど一切マネ

ジメントできない」というピーター・ド

ラッカーの言葉に出会ったのです。私が

研究してきた人たちはマインドフルネス

によって自分の人生をマネジメントして

いたのだ、と気づきました。さらに、私自

身これがなかつたら今ごろ死んでいたの

かな、と思い至りました。そこで、私は忙

しい経営者のために、彼らがセルフマネジメントする方法を考えたのです。

辻 具体的にはどんな方法ですか？

ジエレミー まず結果、特に望ましくない結果にフォーカスし、自分のマインドがどのように動いているか解析していく。すると、いつも不本意な結果に悩む生徒は、本人は無意識でしたが、根本的に物事を白か黒でしか見ていないことがわかりました。実は彼、つい先週気づいたのです！突然、白黒だった世界がカラフルなグラデーションになり、「今までどれだけ自分で人生を制限していたのだろう」と泣き笑い状態でした。私がしているのは、人々が選択肢を増やすお手伝いだと思っています。

辻 外国の方は「マインドは脳にある」と言います。思考を指すのですね。日本人の

イメージだと“マインド＝心”で“思考＝脳”なのですが。

ジエレミー それが西洋文明における本質的な問題かもしれません。たとえば私の生徒にNASAで宇宙探査機の軌道を計算する人がいます。天才です。そんな彼が、「チームメンバーに話しづらい話をしなければならない」と相談してきました。ではロールプレイングしてみようと、彼に自分の椅子を話しやすい場所に置いてもらつたら、ものすごく遠くに置いたのです。ありえない距離感だったのですが、なんと彼はそれに気づいていない。「今、自分の中になにが起こっているの？」と聞くと、シーンとなり「この部屋から抜け出したい…」と。「あなた探査機を冥王星に飛ばせるのに、毎日いる同僚に話すらできないの？」と驚き、これが西洋の文明の本質かもしれない、と思つたのです。

辻 そんななか、ドラッカー大学院にMBAを取りに来ているような最もコグニティブな人たちに、どうやってマインドの大切さを教えているのですか？

ジエレミー 自分の体の中でどのような体験が起こっているか、じっくり聞きます。たとえば、楽しいときに体はどうなるか。私の場合、大好きな築地に行くと体も軽やかになります。体が話しかけていることに気づけば、心と体の繋がりが生まれます。ある問題を抱えている生徒は、そのことを話すとき、塊みたいなものが胃の中にあるように感じると言いました。そこで私は、その塊みたいなものを10分くらいゆっくり“ただ感じて”みるようにおいました。すると彼は10分後、だんだん塊が溶けていく、正しいか間違つているかが重要なことではないと気づいたと言いました。心と体が繋がり、解決策を“感じて”いったのです。“思いつく”

のではなく、"感じる" というのは、解決方法としては、より自然だと思います。

辻 ジエレミーさんの考えるマインドフルネスとはどういうものですか？一般的には瞑想のイメージがありますが。

ジエレミー 私にとって瞑想あります。でも、どうやらかと云うと毎日の生活あります。重要なのは、自分にとってなにが大事かを理解することです。求めているものがわかれれば、じんにエネルギーを注ぐべきかがわかります。常に望んだとおりの結果になつたか、振り返つてみてください。どんな結果も、それに至るまでなんらかの選択をし続けています。では、選択肢はそれだけだったのか？そしてさらに掘り下げ、思い込みや前提にしてしまっていることがないか、自問してみてください。それを続けると、自分にとって大切なことが見えてきます。

スポーツとは？

辻 "スポーツ" に対してどんなイメージを持っていますか。

ジエレミー スポーツって、体に立ち返る一つのいい方法だと思います。端末さえあれば誰でも忙しい人生を送ってしまいます。現代社会において、メンタルヘルスに良くないことはわかつていながら、みんなそれに引っ張られてしまっています。そんななか、スポーツは体に立ち返らせ、良い人生を送るために必要な方法を教えてくれると思います。ダイレクトに結果が出るので、マインドの質と結果の相関関係もわかりやすいですよね。

Q&A

客 "アテンション" とは、具体的にどのようなことですか？

ジエレミー "エネルギーをどこに向けているか" というのが一つの考え方です。私の授業では、「あなたはエネルギー

"yourself." (スポーツは自分自身を磨き上げる方法である。) マインドと体の繋がりができますよね。まさに辻先生の専門ですね。

辻 繋げていますからね。これは "LIFE is a way to refine yourself." でも良い感じですね？

ジエレミー もちろん。学ぶ機会って常にあるじゃないですか。

ジエレミー "Sports are a way to refine

をどこにフォーカスしていますか?」と

聞きます。うまくいっていないことにフォーカスを当てるとき世界は悪いものにしか見えない。でも、成長の機会やうまくいっていることはなにか?ということにフォーカスすることもできますよね。

のヒントはありますか?

ジェレミー 自分のことをよく知っている5人に聞いてください。すぐ教えてくれると思います。

辻 それはいいですね!そんなことを聞く機会ないですからね。すぐやってみようと思います!ジェレミーさん、今日はありがとうございました。

二〇一九年八月七日
スポーツ文化フォーラム

ジェレミー・ハンター

Transform LLC 共同経営者/パートナー
米ピーター・F・ドラッカーダイアボロ大学院准教授

「Self Management」理論研究の第一人者。

「人生の豊かさ(Wellbeing)」と「仕事のパフォーマンス最適化」をテーマに、ミハイル・チクセントミハイ(フロー理論の提唱者)とともに、Quality Of Life Research Centerを設立。現在は、クレアモント大学院内に「Executive Mind Leadership Institute」を設立し、代表をつとめる。米トヨタ自動車、ロサンゼルス警察など、企業、公的機関含め多数実績あり。ハーバード大学院 ケネディスクール修士/シカゴ大学 博士課程修了。(2019年8月現在)

《Transform公式ページ》 <https://transform-your-world.com/>

辻 全体の中でなににフォーカスしているか、常に全体を見ることの重要性を言つていて、なにか一つにアテンションしろということではないと。自分のアテンションの方向を認識することで、その幅が広がったり、違うアテンションが見つかったりする。逆になにか一つだけにアテンションすると、その背景まで見えなくなってしまうということですね。

ジェレミー その通りです!



2019年8月7日
スポーツ文化フォーラム
Session15
橋樂亭
編集 株式会社エミネクロス
撮影 笠井祐里子
製作・発行
株式会社エミネクロス

スポーツ文化フォーラムとは

スポーツや文化、人生などについて
より豊かな毎日を送るヒントや気づきを
多方面でご活躍される文化人をゲストにお迎えし
スポーツドクターと対談するイベントです。

<http://www.doctor-tsugi.com/>

