

先見経済

Management & Economic Information SENKEN KEIZAI Since1938

1月1日号

特別付録
『2010年度版
社員ハンドブック』

シリーズ・この国の未来

「『碌寿の祝い』が中小企業経営者の 新たな社会貢献の形となってほしい」

元フジテレビアナウンサー 野間脩平

聞き手／国民政治研究会理事長 田中克人

新連載

横田尚哉の「それは何のため？ 誰のため？」

～ファンクショナル・アプローチのススメ～ 横田尚哉

好評連載

団塊・シニア市場のゆくえ 村田裕之

時論 ポルトガル語通訳／サッカー解説者 鈴木國弘

特集

2010年日本再生

—〈経済〉〈政治〉〈世界〉から日本の針路を問う—

東洋大学教授 松原 聡

評論家 佐高 信

株式会社日本総合研究所執行役員・創発戦略センター所長 井熊 均



今月のゲストは「フロー理論」を軸にビジネス、スポーツ、芸術などさまざまな分野でパフォーマンスの向上をサポートする辻秀一氏。結果にとらわれると結果を得られない。目には見えにくい「心」のありかたこそが勝敗を決するといふ氏に、ビジネスと心の関係、これからの企業のあるべき姿を伺った。

辻 秀一

スポーツドクター、エミネクロス代表

聞き手／山口哲史 株式会社フロ・アクティブ代表

自分の心は自分で決める。

とらわれず揺らぐずの心こそが

最高のパフォーマンスを生み出すのです

先見
トップ・インタビュー
TOP
先見

本来の能力を100%発揮できる
人間のフロー状態とは？

山口 著書「フロー・カンパニー」にとっても感銘を受けました。読者のために「フロー」とは何かを教えてください。

辻 ひと言でいえば、人間にとってもっとも生産性の高い幸福感に満ちた精神状態のこと、もともとはチクセント・ミハイというハンガリー出身の心理学者が生み出した概念です。時間を忘れて何かに没頭した経験はありませんか？ そういうときは精神的に充実し、とても楽しくて、周囲からの影響で精神状態が揺らぐこともなくパフォーマンスが向上し、よい結果が得られるものです。それがフローな状態で、よい結果が新しい地位や環境の改善をもたらしますからプラスの循環が生まれていくのです。

これからの時代は、フローになれるかどうか幸せや成功の鍵になると、私は思っています。ストレスや鬱、ワークライフバランスなど、企業が抱える問題を解決するのもフローであるはずですよ。

山口 結果にこだわらず、夢中になれることが肝要だということでしょうか。

辻 現代社会の「結果を出すためにパフォーマンスを上げなければならない」という構造が、ストレスを生んでいます。そのストレスがパフォーマンスにネガティブ・フィードバックをかける。プレッシャーがか



【ホスト】山口哲史 Yamaguchi Tetsushi

1961年兵庫県生まれ。関西学院大学商学部卒業後、リクルートなどを経て90年、現(株)プロ・アクティブの前身のフィールド・アクティブを設立。竹100%でできた繊維など自然でビューなエネルギーを活用した「人を自然に輝かせる(ラディアンズ)」力のある健康、美容商品の企画・販売を手掛ける。社内外ともに「ガッツさん」の愛称で親しまれている。

<http://www.pro-active.co.jp>

かるわけですね。すると本来の能力を100%発揮することができなくなりパフォーマンスが下がるといふメカニズムです。

山口 まさに悪循環ですね。

辻 結果から入る「結果エントリー」ではなく、心から入る「心エントリー」でなければフローにはなれません。心エントリーとは、常によい心の状態を保つことを心がけることです。石川遼さんや宮里藍さんなど、結果を出しているアスリートは全員心エントリーです。彼らはいい心をつくることに全身全霊をかけているから揺らがない最適判断を下して行動ができる。

山口 つまり、どんなときも心エントリーな習慣のある人、組織になったほうが良いということですね。ポイントはやはり脳の使い方でしょうか。

辻 脳は基本的に私たちがフローではない状態、つまりノンフローに向かわせます。

ゴルフを例にお話しすると、まずボールを打つと、その人のスキルに応じた結果が出る。例えば、ラフに入ったとしましょう。ラフに入ったボールに対して「やばいな」と認知しますね。すると「やばい」という感情が起こり「やばい状況」とらわれないからどうしよう、思い切ってグリーン

を狙おうか、とか。次に何をすべきかを分析するのは脳の重要な働きですが、それだけでは心はノンフローになるのです。本来、脳はこうした分析が得意なのですが、この脳ばかりを使っているのは、次の一手を見いだせても結果は出せません。

山口 もう一つ別の脳があるって？

辻 そう考えるとわかりやすいです。結果を出している人は、分析する脳を使いながらも、心はフローにする別の脳を使っている。松井秀喜やイチローがその代表格です。2つの脳を同時に使う、バイリンガルならぬ「バイブレイン」で、フローになるにはそのスキルが必要です。そのスキルを応用心理学ではライフスキルと呼んでいます。ただやみくもにポジティブにはしゃぐのは違います。フローは、あくまでも「状況に即して」自分のパフォーマンスを最適、最大、最良、最高に発揮できる心の状態です。状況は刻々と変化するので、常に揺らがない心を導くためにも脳のトレーニングが必要です。

山口 難しそうですね。誰にでもできることなのででしょうか。

辻 バイリンガルになりたければ練習ありき。バイブレインも同様です。トレーニングを続けられれば、誰にでも体得できるライフスキルです。ただし、日ごろから使わなければ忘れてしまうのも英語と同じです。油断すれば長年使ってきた楽なほうの脳にすぐ戻ってしまいます。

山口 英和辞典を持っているだけでは英語をマスターできない。繰り返してトレーニングして、脳で覚えるしかないのですね。

パフォーマンスの高低を

日ごろから感じとることが大切

山口 ジャバネットたかたで毎月トレーニングをされているそうですね。

辻 4年前に招かれてはじめてました。

山口 350人ほどの社員で年間1000億円を売り上げるといふパフォーマンスの秘密は一体どこにあるのでしょうか。

辻 高田明社長は「人間は心で動いている」と強く信じています。心の豊かさをつくりたいといふ仕事はできない、豊かな心をつくるスキルを学ぶのが仕事だという考えもお持ちのようですね。

つまり、心エントリーの重要性をよくご存じなんですね。ですから、高田さんは売上が1000億円を超えるまで一度も数字の目標を立てたことがないそうですね。

目の前のことを一生懸命やれば結果はついてくるという考えですね。つまりフローとパフォーマンス、結果の関係を知っている。そのことを次代のリーダーたちに伝え、そうしたスキルを身につけさせようと私を呼んでくださったようでした。

揺らがない、とらわれずのフローになり、パフォーマンスが高く元気な、100年続く組織にしようと、トレーニングを続けています。

うまくいかないときはほど「心」が大事なんですね