

# 先見経済

Management & Economic Information SENKEN KEIZAI Since1938

シリーズ・この国の未来

## 「政権交代は目的のための手段 民主党は新たな国家像を示せ」

弁護士 錦織 淳

聞き手/国民政治研究会理事長 田中克人

特集

## 企業家の〈広宣学〉

近代広告・宣伝の道を拓いた  
ビジネスリーダーの素顔

適応科学研究所所長・創業者研究家 相川信彦

新連載

次代の成熟社会を支える  
スマート・エイジング・カンパニーの挑戦 村田裕之

好評連載

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

時論 衆議院議員、みんなの党幹事長 江田憲司





前号に引き続き、「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をゲストに迎え、フローな心をつくるためのライフスキルと、それがもたらすクオリティ・オブ・ライフ（QOL）の向上について伺った。

スポーツドクター、エミネクロス代表

## 辻 秀一

聞き手／山口哲史 株式会社フロ・アクティブ代表



### 人間の心をフロー状態にする 3つのライフスキルとは？

山口 フローな心をつくるには「社会力」「コーチ力」「リーダー力」という3種類のライフスキルが必要だと辻さんはおっしゃいます。それぞれどんなスキルなのかを教えてください。

辻 前号のおさらいになりますが、「揺らぐず、とらわれず」という心の状態をフローといい、もっとも生産性の高い幸福感に満ちた精神状態のことです。時間を忘れて何かに没頭しているときのように高い集中力を発揮して、実力を100%出せるので結果も得られます。

自分の心をフロー状態にしていける脳の力を私は「社会力」と呼んでいます。言い換えれば、実社会で実力を100%発揮できる力です。コーチ力は他人をフロー化していける脳の力。コーチ力のある人がいると、周囲の人は自然とフロー状態になっていきます。社会力とコーチ力をバランスよく持っている人が「ライフスキルのある人間」といえるでしょう。リーダー力は組織全体をフロー化していけるライフスキルです。社会力とコーチ力のある人はリーダー力を持てる可能性があります。これからは、この3スキルを持てるかどうか企業がもっと非常に重要になると思っています。

山口 日本人が大好きな「根性」とはかな

ライフスキルが  
クオリティ・オブ・ライフを向上させ、  
よりよい組織や社会をも実現する





## 【ホスト】山口哲史 Tetsushi Yamaguchi

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ァイルド・アクティブを設立。竹100%でできた繊維など自然でピュア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>

り違えますね。

**辻** 苦しみに耐えて何かを成し遂げようとする強い精神力を根性と呼んできたわけですが、社会力と比べてみましょうか。

社会力の持ち主、根性の持ち主、ニセ根性の持ち主、根性なしの4人がゴルフとすることになったとして、それぞれどんなプレーをすると思いますか？

社会力の持ち主は、揺らがずとらわれず、何かあっても自分の機嫌は自分でとり、自分の実力を出すことができます。実力以上の結果は出ませんから、プレーを楽しむこともできる。根性の持ち主は、耐える力とか気合いでゲームを進めますが、実力を出せずに辛い思いをします。ニセ根性は、いつもそこそこ適当にやるけれども決して本気にならない人です。根性なしは、常にいい訳。一喜一憂しながらプレーします。

**山口** 実社会で結果を出している人は、皆さん社会力の持ち主というわけですね。

**辻** そうです。今、多くの企業が、結果を出すためにパフォーマンスを上げなければならぬという「結果エントリー」な構造で無用なストレスを生み、それがパフォーマンスをさらに低めるといふ悪循環に陥っています。「心エントリー」でフロー状態になるためのライフスキルが必要なんです。

**山口** フロー概念は日本ではあまり知られていませんが、欧米はどうですか？

**辻** アメリカには、フロー理論に着想を得てビジネストレーニングを行っている心理学者が少なからずいます。私のようにフロ―理論とスポーツ心理学を融合させている人はあまりいないかもしれません。

**山口** 日本人には、カウンセリングやメンタルトレーニングを食わず嫌いな人も多いですが、やりにくさはありませんか？

**辻** 私の場合は、伝え方を誤ると怪しまれやすいです(笑)。例えば「心のあり方が人生を決めている」「結果はあとからついてくる」なんて言うだけだと怪しいわけですが、でも、水泳の古賀淳也さんの事例などを挙げて説明すると「確かにそうかもしれない」と思ってもらえる。

古賀さんは、北京オリンピックピックの代表から離れたときはいかにも不服そうでしたが、空手道場で「道」を学んでから変わりました。礼節や掃除を大事にして、負けても勝者に拍手を送る清々しい選手になりました。その後の強さは、ご存じの通りです。こういう事例を日々探しています。「掃除しろ」「感謝しろ」というだけじゃダメなんですよね。ライフスキルはスポーツ心理学で体系化されているもので、トレーニング次第で誰にでも身につけられる。まずは事例を通して、どのようなライフスキルをどう身につけられるのかを知ってもらうよう努めています。

## 企業が本当に必要とするのはカンパニー・チームドクター

**山口** 辻さんは「カンパニー・チームドクター」という新しい産業医のあり方を提案され、数々の有名企業で活躍中です。カンパニー・チームドクターとは何ですか？

**辻** 産業医は臨床医ですから、病人を相手にするのが基本です。医者には病気に限らず、学びますが、健康のことはわからないんです。栄養と休養と運動を「健康の三要素」というのですが、これらについて勉強しなくても医師にはなれる。そのうえ近年、ますます専門化が進んでいますから、医師の得意分野も狭くなりがちです。

ですが体も診られて、心も診られる産業医がいたらいいと思いませんか？ ビジネスの世界では心が後回しになっていて、その結果、さまざまな問題が噴き出して社会問題化していますよね。病気を治すだけでなく、社員の健康を管理し、社員の心をも元気にできて企業のパフォーマンスを向上させる医者が必要だと思います。

**山口** それが辻さんというわけですね。通常の産業医と違うことでは、どんなことをなさるのですか？

**辻** 病気になるたら来てください、というのではなく、必ず全社員の面談を実施します。ある部署にだけ体調を崩したり鬱になる人が増えたりしたら、そのマネージャ―たちを対象にライフスキルのトレーニング

## 結果を出している人々は皆「社会力」の持ち主