

○明けましておめでとうございます。今年、2016 年が皆さんにとって充実した素晴らしい 1 年となりますように願っています。

○休み中に、TV をつけると、昨年のスポーツを振り返る番組をよく見かけました。やはり記憶に強く残っているのは、ラグビーのワールドカップでの日本の活躍、フィギュアスケートの羽生結弦(はにゆうゆづる)選手の圧倒的な強さでしょうか。

○その極まった技を見ると感動を覚えます。しかし、羽生選手のような超一流のアスリートでも、いつでも完璧な演技ができる訳ではなくて、最高の条件が整ったときにそういったパフォーマンスを発揮できるのではないかと思います。

○人間の潜在能力が極限までに発揮されるのはどういうときか、また、そこまではいかなくとも、持てる力を最大限に発揮するにはどうしたらよいかということについて、私は 20 歳代からとても関心を持ってきました。今日は、そのような分野のお話をさせていただきます。

○野球の世界では、打者が投手の投げた球が止まって見えたなどと表現する人がいました。

私もスポーツが特別得意というわけではありませんが、過去に一度だけそういう体験をしたことがあります。大学生の時にゴルフ部で活動していて、その関係で卒業後しばらく大会に出ていました。栃木県オープンというプロも出場する大会に参加していた時のことです。グリーンでかなり傾斜のある位置に 2m くらいのパーパットが残っていました。普通なら 5 回打てば 1、2 回は入るかもしれないくらいの難しさですが、決勝に残るためにはどうしても決めておきたいという状況でした。ボールの後ろからラインを見てみると迷いなく狙う方向が決まりました。そして、構えた時には、はっきりとボールがきれいなラインを描いて転がってカップインする映像が見えたと思いました。打ってみると、全く同じ軌道をボールが通ってカップインしたという体験をしたことがあります。私でも 20m くらいのパットが入ったりすることがありますが、それは偶然です。その時は 2m でしたが単にイメージ通りラインを読み切ったなどということではなく、打つ前に結果を見たと言ったほうがその体験にふさわしい表現と思えるものでした。

ですから、私は、「球が止まって見えた」というのを聞いても、比喻ではなくて正にそう感じたのだらうと思っています。

○このようなことは、スポーツだけでなく、音楽や普通の仕事など人がパフォーマンスを求められるあらゆる分野について言える現象のようです。心理学者のチクセントミハイ

は、40年以上も前に、宇宙飛行士やチェスの名人、成功している経営者、登山家、有名な外科医など様々な人に面接して、彼らが仕事などに熱中して成果をあげているときの共通の状態があることを見出して、これを「フロー状態」と名付けました。

○「フロー状態」とは、簡単に言えば「すること自体が楽しいから思わず没頭してしまう」ときの状態をいいます。つまり、何か理由があってやらされているのではなくて、活動自体に価値を感じているので思わずやらずにはいられないという状態です。

そのときには、時間がとても短く感じられる、集中しているのにとってもリラックスしている、自分のやるべきこととそれがどのくらいできているかが良く分かっている、周りの状況や自分自身(の問題など)をも忘れていて、といったことを感じているようです。

そして、「フロー状態」が極まった極限の集中状態が「ゾーン状態」と言われるようです。

○日本では、「心技体」という言い方がありますが、優れたパフォーマンスを発揮するには、どれも欠かせない要素です。このうち、技、体は徐々に形成されるものの日々能力が大きく変わるものではありません。

大きく変わるのは、心の状態です。これは、1日のうちだけでなく、瞬間瞬間に変わって私たちの成し得る行動に大きな影響を与えます。スポーツの試合などでリードしていたのに、一つのミスから相手を調子づかせて負けてしまうというような経験は誰にでもあると思います。

とはいえ、心の状態が最高でも、誰もが140kmのボールを投げられるわけではありませんが、その時に自分が持てる最高の結果を出せるか否か、つまり「フロー状態」か否か(「ノンフロー状態」)を決めるのは、心の状態がキーになっていると言えます。

○そこで、「フロー状態」になるためのヒントを紹介したいと思います。時間の関係で今日は入り口のひとつに絞って話をします。

まず前提として、「心の状態には、フローとノンフロー状態があり、人間の成し得るパフォーマンスは、これに左右される」ことを自覚することが大切です。

○そして、フローへ向かう大切なヒントは、感情に気づくことです。心の状態というのは言い換えれば「どんな感情で行うのか」ということなのです。

感情と言え、喜怒哀楽という言葉がありますが、他にも、安心、不安、恐怖、退屈、満足、恥、嫉み、驚き、感謝、あこがれ、愛しい等々様々なものが浮かんできます。

まずは、自分の中にわき起こっている感情を自覚することが大切です。自分の中の感情をよく知るには訓練も必要です。お勧めなのは、手帳やノートを利用することです。

○話が脱線しますが、何かに取り組もうとするときに、手帳やノートは便利なものです。多分、運動部などで自分の練習日誌などに練習課題や振り返りなどの記録を付けている人もいると思います。私も手帳にスケジュールの他、その日聞いた話、思いついたアイデアなどを書いています。皆さんも学習を自己管理できるようにするためのツールとして、タイムマネジメントノートを持っていますね。計画を立てて、できたかどうかをチェックしたり、慣れてくると先の試験を見据えた計画づくりに利用したり、試験の振り返りなどに役立てている人がいると聞いています。

○話を戻しますが、そういった手帳に気づいた感情をメモしておくのです。どういう状況の時に、どんな感情を持ったか。例えば、イライラとかほんわかとか、自分にだけ分かる表現でも構いません。やっているうちに、状況や出来事によって、心の状態が結構変わっていることに改めて気づくはずです。

○そして、慣れてきたら抱いた感情に、フローの時の感情なのか、ノンフローの時の感情なのか F、N で印をつけて見ましょう。ノンフローの時の感情には、例えば、怒り、焦りなどがあります。これはダメな感情なので抱かないようにしましょうということではありません。感情には、良い悪いはありません。一般に好ましくないと思われる感情も誰でも感じるものですので、抱いた感情はまずは受け入れることです。まずは様々な心の状態になっていること、フロー、ノンフローの時の感情を自覚できれば良いのです。

○今日の話で一番大事なことを最後に言っておきます。皆さんは、回りの状況とか出来事が原因で、感情がわき起こっていると思っていませんか。迷惑をかけられたから怒る、真暗な場所だから不安や恐怖を感じたなど。しかし、出来事は単に出来事として起こっているだけで、意味づけがされているわけではありません。意味づけしているのは自分です。真暗な状況に怖いという意味はありません。誰かの行為に怒りの意味を加えているのは自分なのです。テストで経験のない問題がでて、まずいという意味はありません。同じような状況だと多くの人が同じ意味づけをすることもあります、違う意味づけをすることもあります。雪が降ったときに大人は嫌な雪と覚えることが多いですが、子どもにとっては嬉しい雪です。

○私たちはいろいろな感情を持ち、その感情は出来事が原因ではなくて自分が意味づけしていること、今感じている自分の心の状態は自分が決めているのだと、自分の内側を見つめられるようになるだけでも、フローへの足がかりとして大きな一歩となります。

○思わせぶりなところで話が終わってしまいましたが、続きはまた何かの機会にできればと思います。では今年1年が皆さんにとってよい年となるよう改めて祈念して、式辞といたします。