



FLOW

はじめに

フローマインドとは？

あなたから生み出されるパフォーマンスがその状況に合わせて最適かつ最高に発揮しやすい精神状態や心の状態をフローマインドと言います。

1970年代からフローは提唱され、アメリカの心理学者ミハイ・チクセントミハイ博士が1990年の著書『フロー体験』によってフロー理論はまとまったものになりました。このフロー理論をもとに、より再現性のあるかたちにした日本のスポーツドクター辻秀一氏の理論を私自身が10年にわたり実践し続け、辻秀一公認トレーナーとして実践書にまとめたのが本書です。

いつもどんなときも自分の力をもて余すことなく発揮できたら、、、。

落ち込むこと、辛いことも今よりも早く切り替えられたら、、、。

いつも自分らしく過ごすことができたら、、、。

毎日ごきげんな自分であることができたら、、、。

誰しも自分らしく、自分のパフォーマンスを発揮し、納得のいく結果を手にしたと考えているはずです。

パフォーマンスを構成するのは2つのベクトル。

①「何を」②「どんな気持ちで」やるかです。

①「何を」やるかに関しては多くの方が時間を割いて考え、話し合い、決定、選択するとは思いますが、

②どんな気持ちでやるかということに関しては時間を使っている方は少ないのが現状ではないでしょうか？それどころか、「具体的にどうやって時間を使って良いのかわからない。」

というのが本音と言う方がほとんどかもしれません。

「心の重要性は知っている。だけど具体的にどうやって良いかわからない。」

その疑問にお答えし、今日からできるフローマインドマネジメントスキルを磨き、実践していただくことが本書の目的となります。

読み進めながら実践できるようにワーク形式になっていますので、

はじめはわかりずらいかもしれませんが、

まずはトライしてみてください。

必ずあなたの気持ちに変化の風を吹かせてくれます。

新しい脳の使い方！？

自分のパフォーマンスをマネジメントするための脳の使い方、すなわち思考力をライフスキルと呼びます。

ライフスキルとは、世界保健機構（WHO）が「日常の様々な問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するために必要不可欠な能力」と定義づけた技術のことです。

この実践書では、スポーツドクター辻秀一氏が定義付けている「ライフスキルとは自分の思考で自分の心の状態をマネジメントする能力、脳の機能。」という定義に沿って話を進めていきます。

前置きはさておきタイトルにある新しい脳とは、ズバリ、ライフスキルのことです。

新しい脳とは言いつつ、実は皆さんの頭の中にはすでにライフスキルがあります。

子供から大人になっていく過程で、様々な経験や体感を多く積んでいきますが、ライフスキルは使わないと衰えていきます。昔、習っていて頃はスラスラ弾けたピアノも、練習していないと徐々に弾けなくなってしまうと思います。皆さんも、何かしらでそんな経験をしたことはありませんか？ライフスキルも使わないと衰えていくスキルなんです。

特に現代では、誰もポケットに超高性能パソコンともいえるスマートフォンが入っており、様々なことがオートメーション化する文明の発達により、自分の心の状態が乱れた状態、すなわちライフスキルが衰えた状態でも生きていける状態になっています。たとえば戦後間もない頃は、一人一人が一生懸命目の前のことをやらなくては食べていけなかったでしょうし、もっとさかのぼり武士の時代に戦（いくさ）でもあれば、心の乱れはすぐに死に直結するでしょう。現代でいえば、アスリートはライフスキルが高い方は多いと言えますが、それは一瞬の心の乱れは、負けという結果に直結するからです。

現代の日常を生きていると、すぐに「死」や「勝敗」といった結果に直面することは少ないかもしれませんが、だからと言って自分の気持ちを環境・他人・過去に好きなようにもてあそばれて良いのでしょうか？発達した文明社会を生きる現代こそ、人間らしさを見失わず、人と人とのコミュニケーションの質をマネジメントするライフスキルを磨いていくべきではないのでしょうか？

これがないと、続かない！絶対に燃え尽きないエネルギーの源泉

ライフスキルという自分の気持ちを自分でマネジメントする脳の力、思考力の存在はご理解して頂けたでしょうか？

ライフスキルは1日意識したからといって、身につくわけではありません。

何か新しいスキルを身に付けることと同様に継続することが大切です。

継続して磨き続け、その名の通りライフ“スキル”になることで、いつでもどこでも、無意識レベルで

自分の気持ちをマネジメントしていけるようになります。

そのためには練習方法も大切ですが、練習を続けるためのエネルギーの源泉を発掘することが大切です。

あなたにエネルギーの源泉はありますか？

エネルギーの源泉は主に3つに分けられます。

(例)

- ・結果 「試合で勝ちたい！」「上司に誉められたい。」
- ・行動 「野球をやりたい」「試合に出続けたい」
- ・あり方 「いつも穏やかでありたい」「いつも魅力的でありたい」

どのエネルギーの源泉も素晴らしく、大切なエネルギーの源です。

ただ、結果、行動のエネルギー源は環境や他人の影響をいつも受け、不安定であるといえます。

環境や他人の影響を受けず、いつもどんなときも

自分で作り出すことのできるエネルギーの源泉、

「あり方」=「いつもどんなときも〇〇でありたい」

を考えてみましょう。

FlowDolt!

自分がいつもどうありたいか考え、5つ書き出してみましょう。

(例) いつも穏やかでありたい。

いつも魅力的な自分でありたい。

まずは出せるだけ出してみましよう。

その中から、自分の心から大切にしたいあり方が見つかるはずです。

パフォーマンスが発揮される仕組みを知る

心の状態には

FLOW（フロー）かNonFLOW（ノンフロー）があります。

FLOW（フロー）とは気分の良い状態。気持ちがごきげん。集中とリラックスが共存してる感じの状態を言います。

Non FLOW（ノンフロー）とは気分の悪い状態。気持ちがふきげん。集中できない。余裕がない感じの状態を言います。

パフォーマンスの質は、その時の気持ちの状態で決まります。気分の良い状態は全てのパフォーマンスの質が上がりますし、気分の悪い状態でいれば、発揮されるパフォーマンスは質の低いものと言えるでしょう。

まずは自分の気持ちを見つめ、気分が良い状態か、気分が悪い状態なのかを知り、自分の発揮するパフォーマンスが高いものなのか、低いものなのかを知ることが自分のパフォーマンスをマネジメントするためには必要不可欠です。

FlowDolt!

自分がパフォーマンスがもて余すことなく発揮できている時はどんなときか、
反対に自分のパフォーマンスの低い時はどんなときか、
その時の気持ち・感情を書き出してみましよう。

パフォーマンスが発揮できているとき

→（例）カフェで、好きな音楽を聞きながら資料作成してる時。

楽しい、充実感。

パフォーマンスが発揮できていないとき

→（例）会社で大事なプレゼン、緊張して頭が真っ白になってしまう。

緊張、不安。

あなたにとってのご機嫌価値は？

フロー状態、すなわち気分が良く、ごきげんな状態だとあなたにとってどんな価値があるか考えてみましょう。

たとえば、気分の良い状態だとカラダの状態はどうですか？

思考はどうですか？

どんな気持ちを感じられますか？

FlowDolt !

FLOWの価値をカラダ、思考、心それぞれに考えてみましょう！

(例)

FLOWだと

カラダ→軽くなる

思考→発想が湧きやすい

心→楽しい

自分自身のフローの価値、すなわちご機嫌の価値を明確にすることで自分の機嫌はフローに傾きやすくなり、結果的にパフォーマンスもより安定し、自分の力を様々な場面で発揮しやすくなります。

大切なのは、何度も自分自身のフローの価値を考えることです。

すぐに出なくても大丈夫です。

考えることそのものがフローマインドマネジメントのトレーニングとなります。

考えること、思考そのものがトレーニングなので、場所も時間も取られません。

あなたにとってご機嫌だとどんな価値があるのか、

ぜひ繰り返し考えてみてください。

繰り返していくことで、あなたにとって真に大切なご機嫌の価値が明確になっていきます。

パフォーマンスレベルを知るには、感情に気付く

あなたの感情の状態がパフォーマンスの質を決めています。

例えば、通勤の電車の中で本を読むとき、落ち込んでいる気持ちの時と明るく前向きな気持ちの時、どちらのほうが集中して本を読めそうですか？中身を理解できそうですか？

もちろん、明るく前向きな気持ちの時ですね。まずは今どんな気持ちでいるかを知ることとはどんな状態でパフォーマンスを発揮しているのかを知ることになります。

自分の発揮しているパフォーマンスレベルを知らずして、自分のパフォーマンスはマネジメントできません。自分の気持ちに気付く練習をしていきましょう！

FlowDolt!

昨日1日に感じた感情を最低10個以上書き出しましょう。

(例)

面倒くさい

前向き

明るい

どんより

充実

、、、。

書き出せたら、次は書き出した感情を

FLOW（気分が良い時の感情）とNonFLOW（気分が悪いときの感情）に分類します。

感情の横にフローなら「F」、ノンフローなら「N」と

書き加えましょう。

(例)

面倒くさい N

前向き F

明るい F

どんより N

充実 F

自分の今のありのままの気持ち、感情に気づき、

パフォーマンスレベルを知るだけでも、自分の気持ちはフローな方向に傾く仕組みになっています。

毎日、少なくとも10個以上の感情に気付けるように繰り返していきましょう。

ゆらぎの全ては認知脳のしわざ？意味づけに気付く

脳には「認知」という仕組みがあります。例えば、「雨が降ってきたら傘をさす」という行動は誰も自然にできると思いますが、これは人間の脳にある認知脳のなせるわざです。人間はこの脳が発達していることで、スマートフォンを開発したり、飛行機を飛ばしたりということが出来ます。

認知脳の仕組みには、もう一つあります。それは、「感情を生み出す」という仕組みです。

たとえば、「雨が降ってきたら傘をさす」を例にとると、

雨が降ってきたら「最悪」と感じる方もいるでしょう。

真夏日が続いていれば、雨が降ることも「涼しくなる」と喜ぶ人もいるでしょう。

このように、認知には感情を生み出す仕組みがあります。

認知脳の仕組みを「意味づけ」と呼び、認知をしていることに気付くことを

「意味づけに気付く」と言います。

嫌いな上司のYさん。ただ、Yさんをしたっている人もいます。Yさんの家族はYさんのことが好きですし、「上司」という肩書きも家族の間ではありません。

「嫌いな上司」と意味づけしているのは、自分自身です。

このように、人により“物事の捉え方”は違います。

その物事に

“意味をつけているのは自分自身と気付く”

ことが外側の出来事に左右されずに自分の機嫌を自分でとり、自分のパフォーマンスをマネジメントするには必須となります。

「雨は嫌だな～」というとき、

「雨に嫌だ」と意味づけしている自分に気付く。

「嫌いな上司」に「うんざり」しているとき、「嫌いな上司」と意味をつけ、さらに「うんざり」と意味をつけている自分に気付く。

これでOKです。気付くだけでOKです。

「雨に“嫌だ”なんて意味はついてない。この雨があるから、水も飲めて、いきていけるんだ。雨は必要だ。雨は嬉しい！」

こうやって、ムリに意味付けを変えようと

する必要はありません。

ただ、「意味づけしている自分に気付く」こと。

本来全ての出来事に意味はついてないのです。

「意味づけしている自分に気付く」

それだけで、気持ちにスペースができて

心に余裕を作るきっかけを

自分自身の思考から作ることが出来ます。

FlowDolt!

自分の意味づけしていることを

5つ書き出してみましよう！

(例)

「雨は嫌だな～と意味付けした。」

「アイツは嫌な奴と意味づけしている。」

やればやるだけ身に付く！スキル化する方法

ライフスキルを身に付け、いつでもどこでも気分よくいるためにはスキル化の原則に沿って繰り返すこと

が大切です。スキル化の原則とは、

「①知識→②実践→③体感→④シェア→⑤繰り返し」です。

①知識は、まずはここまで説明したフローマインドをつくりだすライフスキルを知ること。知識を得ることです。ここまで読んでくださった方は知識はすでにあります。

②実践とはライフスキルにエネルギーを注ぐこと、すなわち思考することです。

「感情に気付く」「意味づけに気付く」などを考えることです。

そのほかのライフスキルは、9ページ「今に生きる」以降お伝えします。

③体感を自分で認識します。

これは少し難しいとも言えます。

何故なら、はじめは大きな体感や変化は感じずらいからです。

たとえば、「意味づけに気付く」と繰り返し考えると、どんな気持ちの変化や気付きなどの体感があるかということです。

④シェアとは、自分のスキル化のために脳に体感を深く刻み込むために“どんな気持ちになったか”を共有することが大切です。

他人のためではなく自分のためです。

人に話すのはもちろん、メモに書いておいても、

記憶にその体感が残りやすくなるので効果があります。

⑤繰り返すとは、①～④を繰り返すことです。

腹筋を一日やったからといって腹筋の力がつかないように、

一日繰り返したからといってフローマインドマネジメントスキルが

身につくわけではありません。日常の中で繰り返すことが大切です。

FlowDolt!

実際にシェアしてみましよう！

シェアできる人がいる場合は、実際に話してみましよう。

注意点は、出来事の話しばかりにならないようにすることです。

な感無感、出来ずや詰り感、つらさ、おつたつらさ、おつたつらさ。

すぐに話せる人がいない場合は、
自分の気持ちの変化や気付きなどの体感を人に話す代わりに
手帳などに書き出してみましょう！

(例)

少しどんよりした気持ち。

今に生きると繰り返し考える。

つぶやいてもみる。

少し前向きな気持ち、

明るい気持ちに変化する。

(シェアフォーマット)

①今の気持ち→

②実践（ライフスキル）→

③どんな気持ちや体感を感じるか→

過去や未来が揺らぎを生み出す

人間の脳は未来や過去のことを考えると不安や緊張など、心に揺らぎを生み出す仕組みがあります。

まだ起きてもない未来は、いくら考えたところでどうなるかはわかりません。

終わってしまった過去をいくら悔やんでも変わりません。

認知脳で過去から学び、未来を見据えてやるべきことを明確にして、

「今に生きる」と考え、心をフローに傾けましょう。

タイムワンダリングといって、思考は常に過去や未来にとんでいきます。

そのたびに心は揺らぎ、パフォーマンスは安定しません。

「今に生きる」と繰り返し考える。

そう考えると、どんな感情になりますか？

絶対に折れない自信

「試合に勝ったから、自信がついた。」

「今月の目標売上を達成したので、自信がついた。」

「上司に誉められたので、自信がついた。」

その自信は大切にしましょう。

ですが、結果や他人にひもづいた自信は、いつも不安定です。

試合に負けることもあります。

目標を達成できないこともあります。

上司が誉めてくれないこともあります。

揺らぎのない、もうひとつの絶対に折れない自信を作りましょう。

「自分を信じる」と考える。

それが絶対に折れない自信の作り方です。

「自分を信じる。」と繰り返し考える。

そう考えると、どんな気持ちを感じますか？

心の柔軟運動

チャレンジすると考える。

あなたにとっても、ほんの少し勇気のいることに

チャレンジしてみましょう。

そうすると、あなたの思考は固定観念というとらわれから少しずつ解放され、

柔軟になっていきます。

無意識レベルにある、あなたの固定観念があなたの心の柔軟性をなくし、

揺らぎやすくしています。

普段は言わないけど、店員に「ありがとう」と言ってみる。

いつもは新聞のTV欄しか読まないけど、経済面を開いてみる。

毎日の帰宅の道とは、今日は少し違う道で帰ってみる。

そのほんの少しの勇気が必要な選択が

あなたにとってのチャレンジです。

チャレンジすると考える。

そう考えると、気分はどう変わりますか？

FlowDolt !

あなたにとってほんの少しの勇気が必要なチャレンジを

書き出してみましょう！

「ありがとう」は自分のため？

「手伝ってくれてありがとう。」

「譲ってくれてありがとう。」

「声をかけてくれてありがとう。」

様々な「ありがとう」がありますよね。

ただ、パフォーマンスをマネジメントするための「ありがとう」はどんな理由、出来事にも紐づかない

「ありがとう。」

ただ、ただ、「ありがとう」と考える。

何か理由や出来事に対しての「ありがとう」はもちろんステキです。

それとは別に、ただ「ありがとう」と考える。

自分の気持ちをフローに傾けるため、

ただそれだけのために「ありがとう」と考える。

「ありがとう」「感謝」を繰り返し考えると
どんな気持ちが湧いてきますか？

おわりに

セミナー、インターネット、書籍、
世の中には様々なかたちで
ノウハウや成功法則が溢れています。

かたちは違えど、一つの共通点があります。
それは「やらないと変わらない。」
ということ。

「マインドマップを作成する」
「毎日感謝できることを書き出す」
「ルーティンワークを決める」

それももちろん素晴らしい。
ただ、毎日皆さん忙しい！

はじめはやる気もあって、時間を作り、変化も感じ、楽しいかもしれない。

でも、徐々に
「仕事が忙しい」
「時間を作れない」
「家に帰ったら、子供の世話もある」

そのため、時間は作れなくなる。

そこで、便利なのがこのライフスキル。
まずは、「考えるだけ」でOKです。
仕事中でも、通勤中でも、子供の世話をしている時も、歯を磨いてる時でもできます。
「考えるだけ」です。
それだけで、自分の力がいつでもどこでも
発揮できるようになったらどうですか？
落ち込んでも、すぐに切り替えて自分らしくいたらどうですか？
いつもご機嫌でいたらどうですか？

行動や時間に隙間を作るのは
確かに難しいです。

ですが、脳にはいつも隙間が作れます。

皆さんの隙間をちょこっと使って

より高いパフォーマンス、より質の高い毎日を過ごせる、

そんな体感はライフスキルを磨けば必ず体感できます。

劇的な変化はありませんが、確実な変化があります。

私は昔、明日がくることが恐怖でいっぱい、

朝になると憂鬱に押しつぶされそうでした。

人の目ばかりを気にして、自分の人生を生きていないことは自分でも気付いてはいました。

ですが、「どうしたら良いかわからない。」それが当時の私の本音でした。

そんな昔の自分に会えるとしたら

「これを渡したい！」

と思える内容に仕上げました。

私自身の辛かった過去をキッカケに生まれた強みが、一人でも多くの必要としている方に届けば幸いです。



FLOW Personal 代表 清水康俊（しみず やすとし）

高校生にはじめたボクシングで、12連敗したことをきっかけにスポーツドクター辻秀一よりメンタルトレーニングを受け始める。

その半年後に初めての連勝、そして地元北海道で優勝、連覇。その後プロで1戦をした後、引退。ボクサー時代にスポーツドクター辻秀一から学んだ“フローメソッド”を活かし、飛び込み営業の世界に。

並外れたメンタルを活かし1年でグループ内トップ営業になる。

その後、ボクサー時代の経験もあり、大手フィットネスRIZAPに入社。

何百というお客様のボディメイクに向き合うほどに、「気持ちの大切さ」に改めて向き合うことに。

より多くの人々の気持ちに“真に”寄り添いたいと、独立し「FLOW Personal」を立ち上げ、自分を劇的に変化させた「辻メソッド」、7年間のボクシングキャリアとトレーナーとして学んだボディメイクメソッドをもとに、心とカラダの“体感”から人を元気にするための参考書、「フローマインドマネジメント実践書」を作成。