

ストレス・マネジメント - 強くなるための手法 -

ここ一発の勝負!! 人生にはそういった瞬間が必ずあります。そこで結果を出せるのか、それとも沈んでしまうのか。メンタルの強さが問われます。若い人たちには、これからの会社人生(家庭人生も?)でそういう場面に遭遇した場合のために、ロートルには将来、病気に直面した場合に対応するために、メンタルの強化は、とても大事です。最近読んだ本のことを少し紹介したいと思います。

白鵬のメンタル「流れ」

朝青龍が一人横綱の時代。白鵬はひ弱な関取でした。大関挑戦に1回失敗していますし、横綱挑戦は2回失敗しています。このころの白鵬に対するイメージは、期待された場所は「初日に負ける」というメンタルで弱いものでした。

しかしながら、いまは「大横綱」です。心技体が充実し、取りこぼしはほとんどありません。その秘密を、財団法人労働科学研究所・特別研究員の内藤堅志さんが読み解いています(内藤堅志「白鵬のメンタル」講談社新書)。

「流れ」を意識することがポイントです。

白鵬が「流れ」を口に出し始めたのは、大関時代の後半からのようです。「思いっきりぶつかったほうが「自分の流れ」になる」「横綱は「流れ」で相撲をとる」などと発言しています。

「流れ」は「ルーティンワーク」であると考えがちです。イチローが打席に入るときに、決まったしぐさを繰り返します。普段の練習でも同じメニューをこなし、食生活についても毎日同じものを食べているといわれています。でも、「流れ」は「ルーティンワーク」だけではないようです。

内藤さんは、白鵬のトレーナーとして、白鵬と多くの会話をし、それを記録し分析しています。白鵬に「流れ」について連想する言葉を挙げさせ、KJ法によって分析すると、7つもの領域にわたることがわかったと述べています。「日常生活」「稽古・研究」「仲間」「地位」「こころ」「人生観」「哲学」の7つです。ずいぶん広い範囲に及んでいることがわかります。「流れ」はずいぶん深いものようです。

うまくいっている人は、自分の「流れ」をもっている。自分の中にある独自のリズムや間を大事にし、それを崩さないようにしている。それがメンタル面で強い人に対する内藤さんの結論です。

「流れ」を作るには

では、「流れ」を作るには、どうしたらいいのでしょうか。

手っ取り早いのは、できる人の行動パターンを観察し、それを真似ることだと、内藤さんは言います。「うまく行く人、できる人の動きには必ず意味があり、本人が自覚しているか否かは別にして、ある種の合理性が潜んでいる」とその理由を述べています。

真似る対象が居ない人には、「自分がほんとうに学ぼうとしてきたのかを自分自身に問うてみなさい」と投げかけています。いわれたことをこなすだけの状態から脱し、「問題発見・解決型」の人間になるためです。

そして、「自分が好きなことを見つけて打ち込む」そうすれば、「好きだ」「楽しい」といったワクワク感が生まれ、「うまく行く流れ」や自分の型が生まれると結論付けています。

「自分が好きなことを見つけて打ち込む」というのは、脳科学者の茂木健一郎さんもとりあげています(茂木健一郎「金持ち脳と貧乏脳」総合法令出版)。「幅広くいい仕事をしている人というのは、上手なお金の使い方をして、それが上手に仕事に活かされています。そのような人たちの共通点は、**大好きで得意なことを、とことん追求していること**です」

「好きなこと」を見つける方法

そうは言っても、好きなことを見つけることは簡単なことではありません。それに好きなことをさせてもらえない環境もあります。

内藤さんは、「誰もが天職だと思って、いまの仕事に就いたわけではありません。続けていくうちに、つらいなか**に楽しみがみつきり、自分のリズムが生まれていったはず**です」と言っています。知財部門のみなさんも、そうした経験があると思います。それを大事に育てるのです。

そこで、「キュレーション」の概念が役に立ちます(勝見明「石ころをダイヤに変える「キュレーション」の力」

潮出版社)

いまやっている仕事を見直して、新しいコンセプトで既存の概念を問い直す (再定義する)。
要素を選択・絞込み・結びつける
新しい価値、意味、文脈を生み出す。

中間処理をやっているあなたは、もうすでにキュレートしているかも知れませんね。請求項を考えているあなたは、発明者の提案に付加価値をつけていますよね。調査を行っているあなたは、情報から新しい価値を見出すことをもうやっていますよね。膨大な事務処理を間違いなく期限内におこなうために、事務担当のあなたはいろんな工夫をしていますよね。

たぶん、みなさんが気づいていないだけで、相当キュレートしていると思います。これからは、それを構造解析して「流れ」にしましょう。そうすれば、強くなれます。

構造解析することに、興味がある方は、内藤堅志さんの本 (内藤堅志「白鵬のメンタル」講談社新書) を読んでみてください。

ここまで述べてきて、「流れ」が表現しにくいものであると、改めて思いました。内藤さんは、「感覚を文章化する」と言っていますが、そんな簡単なことではないと思います。「流れ」は「暗黙知」のひとつだと、小生は考えています。

(追記) もうひとつ、好きなことを見つける方法があります。堺屋太一さんが提案する方法です。「やっていて疲れな
い仕事」それが、「好きなこと」だそうです。ワタクシがやっている Intelligence 仕事がまさにそうです。

(JFE テクノリサーチ 鈴木元昭)