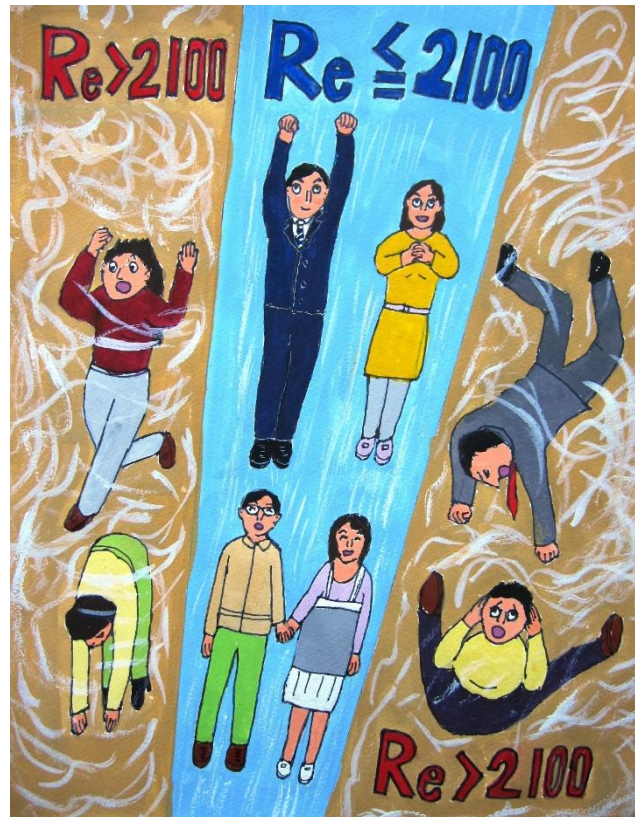


Flow (フロー)理論とその身近な活用法



頭と心の信号；層流と乱流のイメージ図

1、はじめに

ストレスの多い世の中です。10人に1人の割合でメンタルに問題を抱えていると言われていています。特に頭の良い人ほど危ないのです。

私はストレスマネジメントの研修コンサルタントもしていますが・・・、学生時代に学んだ流体力学を応用してあみ出した理論を世に広めています。

2、心の層流と乱流について

層流とは、流体が規則正しく管内を直線的に流れている状態を言います。一方、乱流は渦が生じて、流体が互いにぶつかり合いながら多方面に不規則に運動している流れのことを言います。



《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019年6月号》

私は脳の信号の流れを流体に照らし合わせて、分かりやすいモデルを造ってみました。

流体力学では渦とはエネルギー損失の代名詞のようなもので、渦が生じると言えば、とりあえずエネルギー損失が起こっていると考えてもいいくらいです。一つの事に途中でできずに、頭の中がグチャグチャなのが乱流です。

人が集中出来ているときは『Flow(フロー)状態』と言います。夾雑情報に惑わされることなく、得たいとする目標英知やパフォーマンス成功のために心身をコントロールできている状態です。

スケートの浅田真央選手が、ベストのコンディションで最高得点をマークする際の心と頭、迷いを断ち切って無になって輝く瞬間、そんな時のイメージです。

私は、自分の頭の冴え具合(フロー状態)を明らかにする方程式を考え出しました。5分でチェックできます。ここではその詳細は語れませんが、ご興味のある方は私の下記の本を読まれるようお勧めします。

3、心をフロー状態にする実践法



目的志向で生きる；これは、何かの本で読んだのでも、誰かに教わった理屈でもありません。自分で実行してみて、実に腑に落ちた事なのです。

我々は、どうしても良い事に足をとられ、無駄な人生を送っていないでしょうか？一言でいえば、目的志向といえましょう。それは、こういう事なんです。起こりもしないことに悩み、何の益にもならない事に悩むな！って事なんです。

嘗て私は、システム手帳を女性の様に、綺麗にきちんとした字で書いて、実に美しく管理をしていました。いわばナルシストだったのです。

一週間以上先まで決まっている用事や仕事のスケジュールをシャープペンシルで書き込むのですが、何しろ汚い字は、消しては書き、消しては書きしていました。



《理事長のコーナー&プレゼン最前線 2019年6月号》

でも、スケジュール管理をいくら美しくやっても仕事がうまくゆく訳でもなく、美しいからと言って新しい仕事が入るわけではないのです。

すべてに言える事なんですが・・・、何の為にシステム手帳でスケジュール管理をしているかを忘れて、書くことと管理することを目的にしてしまっていたのです。パワーポイントを使ったプレゼンテーションなども同じ事、完璧を期して、まるで芸術作品か何かのアートを彷彿させるような資料を用意する人がいます。

そしてこんなに時間を懸けて美しい資料をたくさん作ったのだから、私の要求（たとえば売り込み）を承諾して呉れといわんばかりの人がいます。それは自己中というものです！

昨晩は徹夜で作りましたと、目を真っ赤にしていたりする。それは目的を忘れた暇人のすることです。馬鹿以外の何物でもありません。

私は若いころからつい最近まで、目的を忘れた枝葉のどうでも良いことに随分と時間を懸けてきたことを反省しています。目的志向で生きれば、くだらないいざこざに巻き込まれたり、どうでも良い人と交わって悩んだりしなくなります。

一銭にもならない雑事に足をとられずに、心はフロー状態を保ちつつ清々として生きられます。悩んでもしょうがないことは悩まない！それはストレスマネジメントにもなると思うのですよ。

おわり

次は2019年7月15日号になります。