



## ビジネスとゴールイメージ

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

リオオリンピックがよいよ開幕。どんな素晴らしい戦いが繰り広げられるか楽しみですね。私は職業柄、選手のメンタルマネジメントに関心がいきます。ここ一番で力を発揮する「**集中力**」。実力の差はさておき、力を発揮できた選手とそうでない選手、その差を分けるものはどこからくるのでしょうか。私は「**ゴールへのイメージ**」の差にあるのではないかと考えています。

例えば直近の冬季オリンピックの例になりますが、スケートの羽生選手は自分がイメージ通りの演技をして、得点を見ながらガッツポーズして、表彰台の一番高いところに立っている自分、そして東北の方々が喜んでる姿という「**ストーリー**」を意識的に強く何度もイメージしていたそうです。ジャンプのレジェンド葛西も「メダル」にこだわり続けたイメージがありますが、彼が長年の競技生活の末、苦勞を得てたどり着いたゴールイメージは、メダルをとったことを家族に報告し泣いて喜びあう瞬間だったそうです。苦しみも楽しめる。**平常心と緊張感が共存した状態**。つまり、**交感神経も副交感神経も優位な「ゾーン**」と呼ばれる瞬間が人が持つ力を存分に発揮できる瞬間です。その瞬間をつくりだすには、一つに「ゴ

ール」の具体的なイメージ形成が影響しているのです。確実視されながら惜しくもメダルをあと一步のところまで逃した選手に共通するのは、メダルをとる一点のみに集中していることだと脳科学の専門家が言っていました。緊張で力の発揮が限定的になるためでしょう。

**脳は「限定的な結果」を求めすぎるとその動きが低下してしまうという傾向があります。**これは脳が「ごほうび」をモチベーションにかえようとして活発に働く部位「**自己報酬神経群**」が関係しているのです。**この部位が活発に働くと脳は活性化し、高い集中力を発揮することができ**ます。ここで重要なのは「結果」をゴールにするのではなく、「**結果を得た後の何かいいことごほうび**」をゴールとすることです。それが「具体的」に描けるほどこの部位は活性化するのです。言い換えると結果が得られる、目標が達成できる、あるいはできたと思った瞬間に脳の機能にブレーキがかかって低下してくるのだそうです。

この脳の仕組みを利用した有名な例が水泳の北島選手ですね。北京五輪。最後の10mを北島ゾーンと呼び、金メダルをとることではなく、「**最後の10mに観客に感動的な泳ぎを見せ、タッチして電工掲示板を見あげガッツポーズをする自分**」を

ゴールとして設定したそうです。さらに日頃は、喜んでくれるコーチ陣。水泳を志す若い人たちの顔。水泳への世の中の関心の高まり、など**プラスの世界観**をゴールに描いていたそうです。結果ライバルのハンセンに圧倒的な差をつけて金メダルをとりました。もちろん技術的なこともあったでしょうが、実力が紙一重の世界では、こうした集中力を発揮させるためのメンタル(脳)マネジメントも十分に有効なはずですよ。

私たちはビジネスというフィールドで具体的な目標の達成に向け日々戦っています。この活動にアスリートの視点を取り入れてみることも有意義かもしれません。具体的な目標達成を超えた先の世界。**それを達成してどうなるのか。**その先に広がる人生の喜び、社会的貢献、多くの人と分かち合う感動。**プラスは循環します。**ゴール設定してどんなプラスを循環させようか、より高次元なゴールを設定することで、社員の集中力を高め、潜在的な力を引き出すことにつながるでしょう。自分の生き方もそうですね。

達成したら、、、

この時期、オリンピックを観戦しながらより広い、高い、**プラスが連鎖していくようなゴールイメージ**を描いてみませんか。