



### I-OWA マンスリー・セミナー講演より “人”と“組織”の活性化を頭(脳)と身体から考える

一般社団法人ブレイクスルー経営研究センター 設立理事  
ブレイクスルーコーチング研究所 所長永野 宏樹氏  
レポーター： 赤堀 薫里

一般的な心理学は、普通の状態から少しズレたものを元に戻すというアプローチです。唯一、心理学という名前の中でスポーツの心理学は、悪いものをよくしようというのではなく、良い結果を出す為、今ある力を最大限に発揮して成果を上げる為の心理学です。

私の活動のベースとなっているのはスポーツの心理学です。人間の活動という視点で捉えると、私達が普段、携わるビジネスや生活上の活動でも、成果を出す為にはスポーツ心理学を応用できます。私は現在、応用スポーツ心理学に関わり、私の活動のベース、大きな柱の一つとなっています。



私のやっていることは、人と組織の活性化です。活性化とは一言で言えば、「その人や、組織が持っている能力や可能性を発揮できる状態」です。目標は、人や組織が活性化することは一つの手段であり、結果としてパフォーマンスが上がり、望む成果を手に入れられること。自分の力を最大限に発揮できる状態を作ることです。オリンピックで金メダルを獲得しようとした場合、最高の準備をし、最高のコンディションを整え、レース当日、最高のレースを走ること。それが金メダルを取る為に自分ができることなのです。

ただ残念なことに、必ずしも成果が出るとは言えません。ライバルが自分以上に高いパフォーマンスを発揮した場合、目標には残念ながら到達しないかもしれない。外的な条件は別として、自分ができることは何かということを考えると、自分のパフォーマンスを最大限に発揮することです。それは、私達の日常の生活でもビジネスやその他諸々の活動でも全く同じことが言えます。

何かに集中していると他のものが目に入らない、気が付かない、という経験は誰にでもあります。



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

でも、気付かないというのは感覚的に捉えていないということではなく、視野にも入り、ちゃんと情報としては取り入れているのです。しかし脳がそれを処理していないだけのことです。1秒間に私達が外から得ている情報を文字におこすと、文庫本 56 万冊分位の情報量だと言われています。しかし、その情報量が全部脳に行った場合、脳がパンクしてしまう為、人間の体は、必然的に入ってくる量を制限しています。

その時、必要としている内容以外は、基本的に受け付けないように脳が処理してくれる。何かに囚われすぎていると、それ以外のことは、あってもないということになる。つまりそんな現象が、人間は年齢に関わらず、常に行われているということです。自分が認知している以外に、物事がいっぱいあるということを理解していないと、いらぬ対立を招いたり、本当に大事なものを見落としてしまったりしてしまうことになります。

また、人間には同じ時間、同じ場所、同じ空間にいながら同じものを見ている、別々に見えているかもしれないという特性がある。つまり同じものを見ている状況でも、判断どころか、そもそも見えているものが違っているかもしれないわけです。そういう人間の特性をわからずして、絶対みんな一緒、必ずこれだと決めつけてしまうことは、人の可能性を見落とし、領域を妨げてしまうかもしれない。

みなさんが心の中で「これが出来る、出来ない。」とか、「これしかない。」と思うことは、実は 8 割 9 割は思い込みです。思い込みがあるとそれ以上の可能性がでてこないのです。そこを敢えて外してみる。また「そういうものかな」と、考えるだけで気持ちが少し楽になる。

講演は、この後、人は力がないのではなく、持っている力を出し切れしていないだけである。力を出そうとするものを、意識して、もしくは無意識の世界で、何かによって遮られたり、何かで制限されたりしていることが多いので、それを意識して外してみることが大切であること。成果を上げる為に楽しむことの大切さ、心を大切にすること等、実際に講演の中で体感し、気付くきっかけを与えてくださいました。