



### I-OWA マンスリー・セミナー座談会より 行動を支配する心、心を支配する言葉の力

永野 宏樹氏、参加者のみなさま

司会：岡本 和久

レポーター：赤堀 薫里

岡本 | 色々面白い気づきをありがとうございました。みなさん、色々質問もあると思います。

参加者 | 人間は、脳が色々なことを支配しようということがありますから、脳の働きに惑わされてはいけない。今日のお話を聞いて、脳の働きにより間違った判断をしてしまうということがすごくあるものだと感じました。

参加者 | 心が整っている状態という話に、すごく納得感があります。乗っていない時に無理をして行っても、結局、倍の時間がかかったり、こなせなかったり、更に出来なかった自分のことを「駄目だ」と思い、無駄な力が入り、どんどん疲れていくという悪循環を実際に体感しています。



永野 | みなさんも大なり小なり既に経験されていると思います。サクサクっと進む時の感じ方と、同じことをしている時でも、なぜか進まず、普段していないようなミスをしてしまう時とは、明らかに状態が違っているはずですから先に心を整えた状態を作ればいいですね。

岡本 | まず、心を整えてから行動をするって大切ですよね。

永野 | 私の師に、辻秀一さんという方がいます。バスケットボールで有名な「スラムダンク」をスポーツ心理学的に解説した本を書かれた方ですが、彼は、企業の顧問をやっています。ある企業の会議に呼ばれた時のことです。大体、会議の時は、皆、眉間に皺を寄せてやっ



## 長期投資仲間通信「インベストラ이프」

ますよね。会議中に彼は、「好きな食べ物は何ですか？」と質問をしました。皆に好きな食べ物を聞いた後に、「先程の続きをやりましょう！」と言うと、皆、顔が上を向き、楽しそうに議論が活発化します。「何を会議の時に、好きな食べ物は？なんてくだらないことを言っているんだ」と思う人も多いでしょう。理屈ではそうかもしれませんが、しかし、もうちょっと人間というものを考えた時に、何をするのかの前に、どんな状態にするのかということが大切。楽しい状態とか、ちょっと気分のいい状態にしてから行った方が、パフォーマンスはもっと上がります。

岡本 | ディスカッションでも、参加させるということが重要ですね。自分が隔離された状態ではなく、自分も中に加わり、他の人と一体感を持って何かをする。そういうことが、何かわくわく感というものにつながっていく気がします。

永野 | 個人が集団に加わっている時に、集団の中で、個人が力を発揮することを自ら妨げる4つの懸念というものがあるとされています。1つ目、私は、この集団に受け入れられているのであろうか。気が付いたけれど、こんなことを言っているのだからかと思ひ発言しない「受容の懸念」。2つ目、本音を言っても大丈夫か。本当はこれを言いたいけれど、さすがにこれはまずいかなと思ひ、発言が妨げられる「安全の懸念」。3つ目、自分はすごく違和感があるけれど、皆は納得しているようで、自分だけがズレているのかと思ひ、思っていることをやらない、言うことをためらう「目的意識の懸念」。4つ目の「統制・コントロール懸念」には2種類あります。本当は納得していないけれど、今更自分が発言したら場を乱してしまうと思ひ発言しないということ。もう一つは逆側です。司会者等が、活発な議論を皆にしてもらいたいけれど、好き勝手に話されたらまとまらなくなると思ひ、無意識に制約をかけてしまう。あるいは、結論を自分が思っている方向に誘導してしまう結果、参加者の力が出し切れなくなってしまう。

岡本 | セミナーでも、どれだけ聴衆を引き込んでいくのかということ、どれだけ参加させていくのかということにつながりますよね。細胞が持っている知性というものがあり、それが如何にその知性を発揮できるのかということが、鍵だと思ひます。野球で外野手がボールをキャッチする時に、ボールの軌道を頭の中で計算して、右に何歩行って、後ろに何歩戻るとは考えず、ただ捕ろうという目的で、それに体がついていくだけです。結局、そういう細胞レベルの知性を如何に活かして行くのかということが重要なのではないのでしょうか。細胞を個々人に置き換えて個人の知性を如何に活かして、全体として組織、国、或いは世界としてベストのパフォーマンスができるようにするのか。もちろん規模は違いますが、似た部分はあると思ひます。それを永野さんがおっしゃっていたような、個体の中の持っている知識と組織というものの相似性を、組織の中でどう活かして行くのかというテーマでお話されているのかなと思ひます。



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

永野 | 一度、面白い映像を見たことがあります。人間の脳が発達していく過程で、神経がつながっていくシミュレーションと、何百年単位で文明が発達して、都市がどんどん広がっていくシミュレーションは、その広がり方がすごく似ています。普段何気なくやっていることは、自分の色々なところに出ている。自分の言動に全部表れています。ある人から気付かされましたが、普段、「とりあえず」という言葉をよく使う人は、大体部屋が片付いていないそうです。とりあえずモノを動かしているだけで、本質的に片付いていない。そうやって、自分が話していることを意識してみると、「とりあえず」と言っていることが実に多かったわけです。「とりあえず」というと、まだ次があるのかな。終わっているものでも「とりあえず」だと終わっている感覚がなく残っていますよね。そういう所にも表れている気がします。そういう状況にいつもいるからそういう言葉を使っているのではなく、そういう言葉を使っているから、自らそういう状況を結果として招いているように感じます。

岡本 | 逆を言えば、そういう言葉を使わないようにすることで、自分を変えていくことは可能ですか？

永野 | 可能ですよ。意識を変えるより、言葉や行動を変える方が早いです。皆、意識を変えてから言葉や行動がついてくると、無意識的に思っていることが多いようです。しかし、それよりも言葉や行動を変えようと思ったら変えられるので、変えていくうちに逆にそちらの意識になりますね。

岡本 | スポーツで、選手がいいパフォーマンスを出す為に言葉が大切ですか？

永野 | 言葉は本当に重要です。

岡本 | 言葉から、彼らの意識を変えていくということになりますか？

永野 | 言葉はその時のパフォーマンスに影響を与えます。どうしてかということ、私もよくわかりませんが、色々な学者さんの話では、自律神経は言葉に反応しやすいそうです。意識でどう思っても、自律神経自体が、「無理だ！ 駄目だ！」というようなネガティブな感情を受け取った瞬間に、力が出せなくなってしまう。陸上や水泳でも、ゴールだと思った瞬間に力がなくなってしまうということがよくあります。よくオリンピック等で、世界記録のラインと、今走っていたり泳いでいたりする人を見ると、世界記録のラインは、最後の 5m位のところでグーンと伸びます。しかし、世界記録がゴール寸前のスピードによって出ているというよりは、競技している人が、ゴール寸前でスピードが落ちてしまうことが多いようです。それは、ゴールだと思った瞬間に、意識ではまだ終わっていないと思っても、ゴールだと認識した瞬間に、脳ではもうゴールしたとどこかで感じ、全力を出すのを止めてしまう。北島康介選手は、北京で 2 冠取った時に、脳神経外科医の林成之先生に、「ゴールをゴールだと思わない泳ぎ



## 長期投資仲間通信「インベストラ이프」

をしなさい」と言われ、決勝の時に最後にその泳ぎが出来たそうです。意識で思っているよりも、感覚的に、いろいろなことに反応してしまいますね。

岡本 | 話は尽きませんね。とても興味深い気づきをいただきました。皆さんにも有益だったのではなかったのでしょうか。今日は、本当にありがとうございました。