

ハードルを越える ~マインドセット~

為末 大 (株式会社 侍 代表、一般財団法人アスリートソサエティ 代表理事)

野茂英雄さんが1995年にメジャーリーグに挑戦されました。それまでは日本人がメジャーで活躍するのは難しいという意見がありましたが、実際に活躍されると同時に、日本人メジャーリーガーが少しずつ増え、今ではもうたくさんの選手がメジャーリーガーになりました。

野茂さん以前と以後では一体何が変わったのでしょうか？ おそらくは技術的に変化があったわけではないでしょうし、システムが変わったわけでもないと思います。一番大きく変わったのは、野茂さんの事例を見てそれは可能なことなのだというマインドセットが変わったことだと思います。常に全力を出しているスポーツの世界ですら、マインドセットが変わると前提が変わり、行動が変わり、結果に差が出ることの一例かと思います。

マインドセットを日本語で訳しているものを見ると、思い込み、先入観、刷り込み、などがあります。要は自分が判断したり行動をすることの前提になっている（おそらくは無意識の領域で）考え方や見方の癖と言えるのではないかと思います。例えていうならば、テレビでニュースを見ている時に、現場で起きているそのものを写していても、どの画角を切り取るか、またカメラのレンズや色の違い、などを介して私たちはそれを見ているわけです。この編集の仕方の癖や、カメラのレンズそのものの偏りで、いくらでも現実が変わって見えます。このカメラや編集の癖にあたるものがマインドセットになるかと思っています。実際に人間は見ているものすべてが意識に上っているわけではなく、無意識に編集し選択されたものを見ているというのを示した実験もあります。私たちは編集済みの世界を既に生きているわけです。

じゃあ、そのマインドセットを変えればいいじゃないかと思うのですが、マインドセットが変わるということはまさに自分にとっては世界が変わるということですから、なかなか簡単ではありません。難しいのは承知の上で、マインドセットはどんなプロセスを経て変わっていくのか、現役時代の経験から、どういうプロセスだった

かをまとめてみました。

1. マインドセットが存在することに気づく（世の中がそうなのではなく私がそう見ているという発見）。
2. どんなマインドセットを持っているかを把握する（課題が難しいかどうかではなく、課題を難しいと感じる傾向にあるマインドセットを持っているなど）。
3. マインドセットは選べることを認識し、選ぶ（見方を変えることはできる。ただし、マインドセットはそう簡単には切り替わらない）。
4. 兆しを見て、マインドセットが変わり始める（人は兆しをしなければそれを信じることはできない。いきなり変えるのではなくまず現実を変えることができるという証拠を見せる）。
5. 現実が変わる（マインドセットが変わるとほぼ必ず現実も変わる。信じようとしている状態と、信じるという意識もなく身についた状態では、相当差がある）。
6. マインドセットが変わっていたことに気がつく（マインドセットが変わったことに気づくのはいつも振り返った時。最中は夢中で目の前に取り組む）。

特に重要な点は、マインドセットに気づき選べるとわかること。兆しを作るのではないかと思います。人はいきなり勝ると言われても信じませんが、今までとは違う何か兆しを見た時に勝ると信じ始めます。チームが強くなる時に、だいたいまずはなんらかの結果で兆しを見ることで、チーム内の空気が変わり、大きな変化が起きていくように思います。ドミノの一つ目を倒すように、ある一点に集中して兆しを作るというのが有効なのかもしれません。

マインドセットが変わったことがある人間は、それを換えられると信じてますが、変わった経験がないとそもそもマインドセットというものが存在するとすら考えないのではないかと思います。心理学の認知療法でも、それがそうなのではなく、あなたがそう見ているという風に認識を持ってもらうのに時間がかかるようです。

〈プロフィール〉

Dai TAMESUE

1978年広島県生まれ。スプリント種目の世界大会で日本人として初のメダル獲得者。3度のオリンピックに出場。男子400メートルハードルの日本記録保持者（2017年9月現在）。現在は、スポーツに関する事業を請け負う株式会社侍を経営するほか、一般社団法人アスリートソサエティの代表理事を務める。主な著作に『走る哲学』、『諦める力』など多数。

