

14回目「継続こそ成功への道」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

14回目は「継続こそ成功への道」というテーマについてお話しします。

成功という言葉を聞くと、多くの人は「お金」「地位」「権力(肩書き)」といったイメージを抱くかもしれません。今回は「成功」について脳科学的に考えてみましょう。

私たちは行動の積み重ねの結果として起こった出来事について成功であったか失敗であったかを判断しますね。行動の源泉となる動機には予めゴール(夢または最終イメージ)の設定があり、その達成のために行動を起こし成功を目指します。動機や行動などのやる気に関わるホルモンは前回までにお話しした通りドーパミンです。ドーパミン作動性神経細胞群は報酬系回路と呼ばれます。これは金銭的な報酬のことではなく、自身の人間的な成長に繋がる事柄や心地良いことであれば何であれ、その報酬を得られる行為を何度も繰り返そうとする回路であると言えます。

成功というと大きな変化や大きな達成のようなイメージがあるかもしれませんが、しかし、ヒトの脳の3重構造のうち、2番目に古い大脳辺縁系と呼ばれる脳は大きな変化を嫌い、現状維持を保とうとします。大きな変化をもたらすためには、この脳を上手くだまし、ほとんど変化がないように見せかける必要があります。そのためには脳の報酬系回路を上手く活用し、「楽で簡単で心地よく、古い脳が拒絶しない」レベルの小さな階段を少しずつ登っていくことが重要であると考えられます。そのような小さいステップや成功体験を積み重ねることが知らぬ間に大きな変化や目標の達成に繋がっていくのです。

また、行動の結果が成功か失敗であるか、というのはご自身の心の捉え方次第で変わるものです。現実的に起こってしまった客観的な事実は変えることはできませんが、それに対してどのように受け止めるか、どのような気づきや反省があって、次回の行動改善のためにどのように生かしていくのかは人によってそれぞれ異なります。それは皆それぞれ異なる視点(意識レベル)から現実を見ているからです。

Action(どのように行動したか)-Acceptance(その結果をどのように受け入れ、捉えたか)-Awareness(どのように気づきがあり、次回の改善につなげるか)のサイクルについて前回までにお伝えしましたが、このサイクルをより良いものにしていくためにも、悪かったことばかりに意識をとらわれずに、良かったところにも焦点をあてて快の気持ちに基づく行動ループをつくるのが大きな変化の達成のためには重要であると考えられます。不快な感情は次の行動を阻害・抑制しまい、ドーパミンに基づく報酬系回路が機能しなくなってしまうのです。

以上のことから、まずはゴールのイメージを思い描き、「快」に基づく行動ループを作り、小さなステップを繰り返し乗り越えていくこと、これが成功するための条件であると科学的に言えるのではないのでしょうか。英語のsuccessには成功という意味がありますが、この動詞であるsucceed(成功する)は本来「続ける」という意味があります。

このようにして見てみると、まさに「継続こそ力なり」「失敗は成功のもと」これらのことわざが古来より教えてくれていることに他なりませんね。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。14回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。