

スクールカウンセラー通信

③

平成27年6月号

スクールカウンセラー 石山宏央 (文責)

今回のテーマは「スポーツと精神(メンタル)関係」です。

今回のお便りは、競技スポーツのメンタルだけでなく、日頃のストレス対応についてヒントになると思います。自分にあてはまるところ合わないところがあるかもしれませんが、参考にして下さい。

ある雑誌を読んでいたら、「〇〇〇は、メンタルなスポーツです。」と書いてありました。確かにスポーツは、上手な技術で体力があるだけで勝敗が決まるわけではないときがあります。例えば、心理的競技能力には、忍耐力・競争心・集中力・判断力・決断力・協調性・自信・自分のコントロールなどメンタル面の強さもその人の特徴の1つです。

また、競技スポーツでは、選手のこころの持ちよう(認知)の違いで優劣(勝敗)が逆転するとも言われています。一流の競技者には、重圧・期待・勝利・対戦相手・調子・役割などストレスがかかるときもあるでしょう。それ

により、「実力を発揮」「萎縮したり」することで、優勢と劣勢が逆転することがあるわけです。

自分の心理的競技能力の特徴に気がつき、高めることが大事です。では、ストレスの受け止め方を変えることで競技スポーツの精神的な負担を軽減したり、効果的な力を発揮できるのでしょうか？

アルバート・エリスという人は、「人間の悩みは出来事や状況(友だちがいない。〇〇がヘタだ。)に由来するのではなく、そういう出来事をどう受け止めるかという受け取り方に左右されると考える」と言っています。受け取り方を修正したり、出来事の認識を修正したりすることが大切なわけです。では、私たちは、どんな受け止め方をしたら、精神的な負担を軽減できるのでしょうか？

① must で代表される絶対的な思考

「だから～すべき」と思っても全ての人がいつも同じように出来たら苦労はいりません。「いつもの調子をださないと相手に追いつかれてしまう。」「必ず勝たなければならない。」これだけで、十分にプレッシャーを感じる人もいます。絶対的な考えではなく、選択的とか願望「こうなればよい」に変えていくと結果が変わる時があると言われています。

② 目的達成を妨害する考えの気づき

「自分よりランキングが低い人に負けるのは恥ずかしい。」「自分は、キャプテンだから～だ。」責任感が強いことは大切ですが、柔軟性のない考えは、精神的な負担が大きくなりがちです。精神的な負担が小さい考え方をするとパフォーマンスが向上することがあります。

③ 過去に対する後悔と未来に対する不安

「あの時こうすれば良かった」「あ～あのボールが入っていたらなあ」と過去に対して後悔することは、ありませんか？また「上手に出来るだろうか？」未来に対して不安をつのらせる事もあります。そんなときは、未来よりも「今」に目を向けましょう。

そろそろ、疲れが出ている生徒は、十分に休息をとり、早めに手当てをしてくださいね。

参考:ストレスマネジメント教育 松木繁他

*もっと詳しく知りたいと思う人や相談してみたいと思う生徒は、担当の 佐々木充先生が相談窓口です。尚7月の相談日は2日(木)、7日(火)、13日(月)【午前8:30～12:30】 21日(火)【午後13:00～17:00】です。