

## 自分を必要以上に苦しめない それも生きるうえで大切な思考

今月20日から約1ヶ月間以上の期間、ラグビーのW杯が日本で開催されます。この大会は、4年に一度開催されるオリンピック、サッカーW杯と並んで、世界三大スポーツイベントと呼ばれています。今から4年前の大会では、日本チームが大活躍し、優勝経験のある強豪チーム、南アフリカ共和国に競り勝ち、世界のラグビーファンから世紀の大番狂わせと驚かれ、今もたびたびマスコミ等で映像が紹介される事があります。

この時の日本代表チームでは、3年間メンタルトレーニングを担当した荒木香織さんという存在がとても大きな影響力を発揮したそうです。1987年から始まったこの大会にすべて参加していた日本チームですが、勝った経験は、1991年の大会での勝利のみ。他の試合は、すべて敗戦でした。1995年の大会では、世界最強チームのニュージーランド代表に大敗してしまい、アジアの代表枠を無くした方がよいのではという議論にもなったそうです。

国際試合に出場すると自信がなく、不安に感じている選手達に、荒木さんは、徹底的にメンタル面の強化を行いました。選手の話に傾聴し、話し合い、そして互いに納得いくまで議論し、そして、自信をつけさせたそうです。南アフリカ戦以外でも快進撃が続き、世界を驚かせた日本には、この方の存在は欠かせなかったそうです。

私も荒木香織さんの著書を、あるきっかけで知り、何度も読みながら、感じる事がありました。その中で皆さんに少しでも役に立つかもしれない部分を紹介します。保護者の方々も参考にしてくださいと有り難いです。

○よく、平常心で臨めとか、リラックスしてとかいいますが、理にかなったアドバイスではありません。むしろ、適度の不安や興奮があって、「これをやりたい、あれをやりたい」と自覚しているほうがよいパフォーマンスに結びつくと言われていています。代表チームが試合に臨む時、むしろ不安や緊張は当たり前。それを感じるのはいいことなのだ。と伝えました。一方で『試合が近づいてきて、緊張して眠れない』といった過度な不安や緊張は悪影響を及ぼします。

それを取り除く有効な方法は、なぜ不安を感じるか、その原因を見極めて書き出すことです。不安の原因を解きほぐしていくのです。文字にして可視化した上で、問題を整理し、解消するために必要な事は何かを確認していきます。やるべきことを明確にしたうえで、それぞれに対応していくことが自信につながります。

○自分の過去のミスや他人の言動、天候といった自分の力ではどうしようもないことは、いくら心配しても解決はしません。考えても不毛なことは心配をやめる。自分のコントロールできないことは、心配しても無駄だと決める。それもスキルの一つです。

○目標が高すぎると、掲げていないのと同じことになってしまいます。掲げた内容が現実的でないにもかかわらず、失敗すると、自分の力不足と信じ込み、自信を失ってしまいます。挑戦する目標とのギャップに苦しんでしまうのです。

○スポーツ心理学では、少し頑張れば達成できる現実的な目標を設定することが、効果的だと言われています。期限を決めて達成できたら、次のステップに進んでいく。達成できない場合は柔軟に目標の中身を変えた方がよい。

○完全主義の人は、白黒をはっきりさせないと気が済まない傾向にあるように思います。何でも完璧にしないとすべて失敗というふうにならぬ。

勝ち以外は全部だめと考えると、だめな事ばかり増えてしまいます。そうなっては自分自身がつらくなる。だからグレーゾーンを持つことも必要なのです。勝ち負けばかり考えると「負けたのは、誰々が判断を間違えたからだ。」と人のせいにならぬ。そうではなくて、物事の考え方には色々あって「これでダメなら、別の方法でいい。」と考えられるグレーゾーンが自分の中で持っていないと、結局は自分がしんどくなる。部分的には満足できなくても、トータルしてOKという場合もある。

○日本人は褒めることにも褒められることにも慣れていません。当時の代表監督だったエディ・ジョーンズさんが「いいプレーだね。」と褒めても、信じられないのか、照れくさいのか、選手にほとんど反応がなかった。褒められたプレーを「ありがとうございます。」と返すことで、よいプレーを記憶することができます。褒められたことを自分で認めるという事は、自分を信頼する事にもなり、とても大切な事なのです。

先日、一学期末考査が終了しました。特に3年生はこれから進路に向き合い、考査の回数も増え、悩みも大きくなってくるでしょう。1、2年生はまだ進路に向かっては、意識できないかもしれませんが、自分の所属している部活動の試合やコンクール等で緊張する場面や、学級や学年、学校全体で責任ある立場になる事も多くなりますよね。

そんな時に、よく考えてほしいのは、決して自分を見失わないでほしいという事です。今、答案用紙も返却されていると思います。もちろん自分で描いていた目標があるでしょう。しかし、いつも目標がクリアできるわけではありません。ショックを受ける場面もあると思います。数字で出る結果だけに一喜一憂して自分自身を縛りつけないでください。自分自身に負の呪縛をかけて痛めつけないでください。立ち止まり、じっくり考えたり、ゆっくり休んだりする事も必要です。

私が担任だった時、ある1人の男子生徒がいました。その生徒は、勉強が得意だったわけではありませんでした。考査結果も平均点を下回る事も多くありました。いつも悩んでいました。しかし彼は、悩んでいただけの生徒ではなく、自分のどこがよくなればもっとよりよい生活ができるのかを考えていました。ある時、彼が私に見せてくれたのが、「間違いノート」でした。理科がとても苦手で、考査の間違った箇所や授業で理解できなかった部分をコンビニでコピーして、間違っている部分をノートに貼り付けていたのです。そしてその次に赤ペンで正解を書き写していました。彼は「自分の間違いを集めたものです。もう〇冊目ですよ。」と笑っていましたが、ノートの表紙にマジックで「間違いノート」と大きく書いていました。

私は彼に「これはやがて成功していくためのものだから、成功ノートとか、達成ノートか名前を変えたらいいかも・・・。」と話しました。

考査であれ、自分の目標としている活動であれ、順風満帆とはいきませんよね。その時に、どうしたらいいのかと自分で考えたり、人の力を借りて頼ったり、相談したり、そのような事がこれから中学生である皆さんには必要です。自分を苦しめない。それも大切な生き方です。