

良いストレスを選択することで養う “しなやかなメンタル”

株式会社 BorderLeSS 代表取締役 筒井 香

中村 (珍晴) それでは、定刻となりましたので、ただ今より 2020 年度神戸学院大学心理学部学術講演会を始めます。私は、本日の司会進行を務めます本学部教員の中村です。どうぞよろしくお願いいたします。

講演に先立ち、開会の挨拶ということで、本学部学部長の秋山学先生より一言いただきます。秋山先生、よろしくお願いいたします。

秋山 よろしく申し上げます。今日は、筒井先生をお招きし、アスリートのストレスマネジメントについての話を伺えるということで、大変楽しみにしています。

私は、筒井先生に非常にご縁を感じています。私が前任校である大阪教育大学を退職したあとに新入生として入学されたのが筒井先生とのことです。また、私がお世話になった上司のところまで卒論を書かれたそうですので、そういった話も 1 度伺えればと思っていました。今日は、少し個人的なご縁を感じた先生にお越しいただき大変うれしいです。非常にパーソナルな話で、すみません。

このコロナ禍の中では、アスリートに限らず、家に閉じこもるわけではありませんが、なかなか思うように活動できず、非常にストレスフルな半年が続いています。今日の話は、こういった状況の中で、それにどのように対処していけばいいかということにもつながる話だと思います。筒井先生、今日はお話が聞けることを本当に楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

以上、開会の挨拶とします。ありがとうございます。

中村 秋山先生、ありがとうございました。

それでは、早速、講演に移ります。今回は、株式会社 BorderLeSS 代表取締役の筒井香先生の講演です。筒井先生、よろしくお願いいたします。

筒井 (香) 皆さん、こんにちは。筒井香です。今日はどうぞよろしくお願いいたします。今、いろいろと縁があったことを秋山先生から伺って、いろいろと思いを巡らせているところですが、今日は 90 分という時間を皆さんと過ごしていきます。



今回、タイトルに「しなやかなメンタル」と入れました。それに関しては、スライドをシェアしながら進めていきます。

本来なら、こういった講演も教室で皆さん一緒に行われるものでしょうし、それができたらよかったなという気持ちは、もちろん、私自身にもあります。誰もが本当に予期しなかった新型コロナウイルスの影響で、対応力が非常に問われる半年間でした。そして、今後も、そういったことが必要になるだろうと思っています。

私自身、パソコンなどの機械を扱うのが得意ではありません。ですから、この半年間は、Zoom も含めて使いこなすのに必死でしたし、まだまだ使いこなせていないところもあります。また、画面に向かって話すのはすごく難しいです。中村先生は、その辺が本当に上手だと思います。しかし、そういった中だからこそ磨かれる力というか、培われる力があるのではないかと感じる半年間でもありましたので、そういったことを皆さんと進めていければと思っています。

それでは、画面をシェアして進めていきます。「私は誰でしょう」という所です。皆さん、「はじめまして」なので、どういう人がどんな話をするのかということも大事だと思いました。そこで、簡単ですが、どういう活動をしているかを説明します。

まず一つ目は、スポーツ心理学の研究という目線で、どういったことをやっているかということです。私自身は、スポーツ心理学の中でも「思考」や「感

情」に注目して研究活動を行ってきました。例えば、雑誌で、ある選手の気持ちがどのようになっているのかを解説するとか、「超人たちのパラリンピック」(NHK - BS1) という番組で、金メダリストのメンタルがどうなっているのかについてインタビューし、それを心理分析して伝えるとか、そういった活動もしています。

もう一つの活動のほうがメインになりますが、日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を持っていますので、スライドの絵にあるような競技の人たちにメンタルトレーニングを行っています。オリンピック種目もありますし、パラリンピック種目もありますし、中学生以上の学生アスリートの皆さんやプロアスリートの皆さんなど、いろんな年代や種目の人に携わっています。

ここにスポーツ選手ではない人が居ます。こちらは医者で、こちらは弁護士ですが、実は、こういった人たちにもメンタルトレーニングを提供しています。これはなぜかという、要は、スポーツに限らず、パフォーマンスを向上するとか、実力を発揮するという目的においては非常に近いものがありますので、トップアスリートが行っているメンタルトレーニングを応用します。

しなやかなメンタル：自分のメンタルの状態に気づいて対処する

今回、受講している皆さんは、体育会でスポーツ活動に打ち込んでいる人も多いかと思いますが、なかには、そこまでスポーツに力を入れているわけではなく、勉強やバイトなど、ほかのいろんなことに力を注いでいる人も居ると思います。ですから、「パフォーマンス」、「自分の行動」という広い視点で捉えると、皆さんに共通して聞いてもらえる話になると思っています。今回、五つのテーマで進めています。一つ目は、「しなやかなメンタルとは」です。今回、タイトルにも入っていますが、私が伝えたいことは、どういうことかということ。しなやかさとは何か。

メンタルトレーニングをするときに、選手から、「僕、メンタル弱いんです」と言われたり、指導者の皆さんから、「いや、この選手、メンタル弱いんですよ。強くしてやってください」と言われることが多いですが、「メンタルに関して強いとか弱いって何だろう」と思います。

「何で弱いと思うんですか」と聞くと、「大事な場面で緊張するんです」とか、「すぐ焦ってしまうんです」と言います。「何で緊張するんでしょうか。何で焦ってしまうんでしょうか」と聞くと、「やっぱり勝ちたいんですよ」とか、「やっぱり、練習でやってきたことを発揮したいって思うんですよ」と言います。それに対して私は、「それって、すごくすてき

な思いだし、すてきな考えですよ。それは、弱いつというよりは一所懸命の証しなんじゃないですかね」という話をします。

スライドの左下に木がぼきっと折れている絵がありますが、強さというのは折れてしまうこともあります。どんなことがあっても一生懸命やりたいからこそ緊張します。ですから、緊張しないようになるよりは、緊張していることに気付いて対処することが大切です。木がしなる感じ。こういったしなやかさは非常に大切だと私は思っていますので、携わる選手や指導者の皆さんに、それを伝えていきます。

今回の状況のような不測の事態、予期せぬ事態のときには、それに気付いて早く対処する、対応することが非常に求められます。ですから、今日は90分の時間を通じて、しなやかなメンタルをつくるヒントをいろんな角度から皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

では、早速、質問します。先生方もぜひ参加してください。「メンタルに気付いて対処する」ということをやってみましょう。皆さん一人一人の心に、今の疲れ具合を問いかけてください。眠気と考えてもいいと思いますが、どれくらいですか。すごく元気だったら「5」、すごく疲れていたなら「1」です。その間で5段階で評価してください。「今日の今の自分はどうか」と、自分の心の状態、疲れ具合、眠気を正直に自分に問いかけてみてください。今の時間は夕方3時40分です。午前中からいろいろ活動して、お昼を食べて、疲れている人も居るかもしれません。正直に教えてください。

皆さん、ありがとうございます。なるほど。皆さん、かなり疲れていますね。「1」、「2」が目立ちます。正直でいいです。ありがとうございます。

大事です。今の自分の状態で、これが90分近く続きます。しかもオンラインです。今、皆さんがどうい状況で受けているかは分かりません。もしかしたら自宅で割とリラックスした空間で聞いている人も居るかもしれません。「1」または「2」と答えている人が眠くなるのではないかという感じがもう想像できます。

ここで皆さんにもう一つやってもらいたいのは、「自分は途中で眠くなるかもしれない」という予期、予測をしておくことです。授業などで知らぬ間に寝ていたというのは、皆さんも経験があると思いますが、「眠くなるかもしれないな」と予想しておく、眠くなったときに、「おお、来た来た」と早めに気付きます。

「眠くならないでくださいね」とは言いません。眠くならないように私は頑張りますが、皆さんは、眠くなったら、それに気付いて対処してください。対処の方法を何か一つ決めてください。例えば、私がよく使うのは、私はコンタクトを入れているので、かなりクールハイな目薬を差す方法です。学生の頃

は、授業中にどこかをよくつねっていました。

今、皆さんの画面は見えない状況ですから、例えば、肩を回すとか、ちょっと立ってみるとか、飲み物を飲むという方法でもいいです。画面の前から居なくなると困りますが、聞こえる状態、見える状態であれば、少し活動できる状況ではないかと思うので、何かアクションをして対処してください。

そして、自分の状態を少しでも良くして残りの時間に進めば、良い集中状態を保てます。「1」や「2」の人が多いため、特に「1」や「2」と書いた人ほど対処法を最低一つは心に決めて、残りに臨んでほしいと思います。

私は、これを冒頭によくします。これは何か。スポーツ活動をしている皆さんは、体の状態に合わせてウォーミングアップをしたり、クールダウンをしたり、ケアをしたりします。私がスポーツの現場や練習の現場に行くと、選手の皆さんは、全体や個々でウォーミングアップをしています。指導者の皆さんも、「しっかりアップしろよ」とか、「ちゃんとケアしろよ」と声をかけています。また、自分が痛めている所には入念にテーピングをしたり、いろいろとやっています。

では、心の状態はどうなっているのかという視点で聞いていると、「ちゃんと集中して行け。気合い入れて行けよ」と声をかけていますので、「心には、なかなか厳しいな」と、私は思います。心も疲れているときはあります。実際に、今、皆さんの中には疲れている人も多いためです。

では、どうするのかというと、その状態にちゃんと気付いていれば、「疲れているから、いつも以上に声を意識したほうがいいんじゃないか」とか、「いつも以上にチームメイトと声をかけ合ったほうがいいんじゃないか」とか、「今日は途中で疲れてくるかもしれないから、小まめに水分を取ろうかな」とか、何らかの対処ができます。

体の状態も、いつも100%ではありません。疲れている日もありますし、どこかを痛めているときもあります。その中でも、その日のベストを尽くすために、いろいろとウォーミングアップをしたり、ケアをしたりします。同じように、心の状態も、しんどいときもありますし、やる気が出ない日もあると思いますが、その日のベストを出せるように、ぜひ対処してほしいと思います。

今日を機に、スポーツ活動はもちろんですが、オンラインの授業は結構眠くなるとよく聞きますので、ぜひ、このようにして授業を始めてください。これも気付いて対処ですから、まさにしなやかなメンタルです。残り時間は、気付いて対処をして、皆さんと過ごしていきたいと思っています。二つ目は、ストレスの話です。「この半年間、非常にストレスフルだった」という声はよく聞きますし、私自身の所に問い合わせがある人の中にも、「ストレスがすご

くたまっている」と言う人は多いです。そこで、「そもそもストレスとは何か」というところから説明します。

“良い”ストレスについて

皆さんは、日常生活の中で「ストレス」という言葉を頻繁に使っていると思います。「ああ、ストレスだわ」と言ったり聞いたりするのは日常茶飯事です。「ストレス」という言葉は、もともとは工学や物理学の用語だったと考えられています。物体に力を加えると、ひずみができますが、これが、いわゆる「ストレス」の語源です。その意味では、体にいいとか悪いという話ではなく、そういう一つの現象のことです。

これを医学や心理学の世界に導入するきっかけがありましたが、そのときに意味合いが少し変わり、生理的・心理的な刺激とか、環境とか、そういう出来事のことを「ストレス」と言うようになりました。

一般的に、「ストレスだわ」と言うときには、「ストレス」という用語は、恐らく、マイナスなイメージ、ネガティブなイメージで使われているのではないかと思います。

では、ストレスになるものとは何か。ネガティブな印象が強いので、ネガティブな出来事をストレスと感じると思います。皆さんの周りからやってくる刺激という意味では、叱られたり、怒られたりすることも確かに刺激ですが、実は、人から褒められることも刺激ですので、これもストレスと捉えることができます。「負けることはストレス」という印象がありますが、刺激という意味では、勝つこともストレスの一種になり得ます。暑いとか、寒いとか、風が強いといった環境も、もちろんストレスの一種になります。

要は、自分の周りの環境や出来事による刺激がストレスです。それだけでは、いいとか悪いとかは別になくて、生活していたら何でもストレスだと思えます。皆さんは、恐らく社会生活を送っていると思うので、そういった中では、自分に影響を与える、いろんな人と出会いますし、いろんな出来事が起こります。もちろん、自分が誰かに影響を与えるという意味では、自分も誰かのストレスです。しかし、そのストレスは決して悪い意味だけではなく、お互いがそういう存在です。

このように、皆さんにはストレスの意味をあらためて考えてほしいと思います。私自身は、「あまりにストレスをマイナスに捉え過ぎているのではないか」という印象を持っています。この「全てがストレスになる」という定義の中で考えていきたいのは、「ストレスには大きく分けて2種類ある」と言われていることです。要は、ストレス刺激には2種類あるという意味です。一つ目が「良いストレス」と呼ばれ

るもの、二つ目が「悪いストレス」と呼ばれるものです。

良いストレスとは、挑戦によって生まれる自己成長に必要な出来事です。例えば、試合前の緊張とか焦りとか、試合で負けて落ち込むとか悔しいというものは、挑戦したからこそ生まれてくるものです。そもそも試合に出られないと、試合前の緊張感は味わえません。それは全て自己成長につながる「良いストレス」と定義されています。

ここのポイントは、そのストレスを自分で選んだ自覚があるかどうかです。それも大切です。「うわー、試合前だ。嫌だな。試合、緊張するな。あれ？この試合って、誰かに無理やり出されているのかな。あれ？自分は、『試合に出たい。勝ちたい』と思って入部して、練習してきたの試合。え？これは無理やりな話だったっけ」と、ちょっと立ち止まって考えることが大切です。「これは、実は、自分が望んでいることだ」と自分でしっかりと思い直せたとき、そういう自覚を持っているときには、これは良いストレスのほうに分類されます。一方で、「悪いストレス」と定義されているのは、「やりたくないけど、やらされている」というように、他者にやらされて行動しているものです。こういうことは、言葉でも分かります。「何々をやります」と言うのか、『やれ』と言われてやっています」とか、「何々されているんです」と言うのか。そういう言葉遣いを自分で振り返ってみても、受け身の表現をしているときは、自分がやらされている感を持っているのではないかと思います。こういったものは悪いストレスのほうに分類されます。

さらに、私が結構ポイントだと思うのは、「このストレスは避けられない」と強く思い込んでいるときです。例えば、やりたくないことがあったとしましょう。そうすると、「しんどいな」とか、「面倒くさいな」と思います。さらに、「自分は、それを絶対に避けられないんだ。やらされて、もう選択の余地がないんだ」とどんどん追い込んでいくと、脳は、これを悪いストレスと考えます。ですから、「自分にとって嫌なことを言われた。これは避けられない。対処のしようもない」と思ったときには、どんどん悪いストレスになることがあります。

そもそもある出来事がいいストレスか悪いストレスかを簡単に分類することは意外と難しいです。挑戦している感覚があるとか、逆に、やらされている感覚があるとか、「このストレスは自分で対処できる」と思っているとか、「このストレスは自分で選択している」と思っているとか、逆に、「避けられない」と思い込んでいるとか、そういった皆さんの考え方が間に挟まって、それでいいとか悪いという意味合いが付いています。

ですから、自分の周りにある、あるいは自分が感じているストレスについて、「これはどっちだろう」

という視点で振り返ってみることも大切です。そういう視点を持たずに、一言で丸めて、「ストレスだわ」と言っていると思いますので、そのストレスをいいストレスと悪いストレスに分けてみたらどうなるかということです。

アスリートの皆さんは、そういうことを書き出すというワークもしています。私自身もよくやります。ストレスを感じたら書き出して、それがいいストレスか悪いストレスかを自分で仕分けていく感じですか。そうすると、いいストレスのほうに持っていくことができることも意外とたくさんありますので、そういうことをするのが大切です。

良いストレスを選択するために必要な 3 つの方法

ここからは、良いストレスを選択するにあたって、どういうことを知っておくといいのか、どういうことをやっていくといいのかについて、もう少し具体的に三つのことを話します。

良いストレスを選択するために①：ネガティブ感情は本気の証

良いストレスを選択するための一つ目として、そもそも悪いストレスだと皆さんが感じているときには、悪い感情、ネガティブな感情を持っているのではないかと思います。緊張したり、焦ったり、悔しかったり、落ち込んだり、レギュラー争いの中で誰かに嫉妬心が芽生えたり、一般的にネガティブと考えられている感情を持っているときに、「これはイコール悪いストレスだ」と結び付けている経験が結構あるのではないかと思います。

しかし、感情には役割があります。最大のストレスは、実は、ネガティブになることではなくて、ネガティブになっている自分を否定することです。自分の感情を認めずに、「こんなことで落ち込んでいちゃいけない」とか、「こんなことに緊張する自分は駄目だ」と否定すると、本当に嫌なストレス、悪いストレスになります。ネガティブな感情は本気の証です。それには理由があると思うので、良いストレスだと捉えるためには、自分の感情を否定せずに受け入れてみることも非常に大切です。

■感情には役割がある

最大の悪いストレスはネガティブな感情を持つ自分自身を否定すること！

ネガティブ感情は本気の証！

先ほど、「感情には役割がある」と言いましたが、感情は目に見えないので、今日は、それを見える化して、皆さんと一緒に見ていきます。

まず、この図について簡単に説明します。横軸には「快」、「不快」とありますが、「快」は、いわゆるポジティブな感情、プラスの感情、「不快」は、ネガティブな感情、マイナスの感情と考えてください。縦軸は、上に「活性」、下に「不活性」とあります。活性は、交感神経が優位で、心拍数は少し高めで、心臓がどきどきしている状態です。不活性は、副交感神経が優位で、心拍数は低く、心臓がどきどきしていない状態です。この図は、この二つの軸の掛け合わせで、感情を4カ所に分類しています。ざっくり言うと、右上は「わくわく」、右下は「ほんわか」、左下は「どんより」、左上は2種類あって「いらいら」と「びくびく」です。

左側は「不快」と呼ばれる感情ですが、私は選手の皆さんから、「ネガティブな感情をなくしたいんです」とか、「もういらいらしたくないんです」とか、「落ち込んでいても仕方ないので、落ち込まないようにになりたいです」と相談されることが結構あります。それがいわゆるメンタルの強さだと思っている人は多いです。しかし、「いや、でも、ネガティブな感情をなくすのは難しいですよ。というか、無理かな」という話をします。

それはなぜかという、左側の感情、特に左上の感情は、命を守る感情とも考えられています。進化心理学という領域では、「なぜ人間は絶滅せずに生き残ってこられたのか」といった視点で考えますが、心理の状況で言うと、ほかの動物よりもネガティブな感情を強く持っていたから、ちゃんと準備することができたり、必要に応じて戦ったり逃げたりすることができたと考えられます。命を守る非常に大事な感情という役割があります。

左下と右上も含めて、これは挑戦しているときに生まれる感情です。自分自身が左側の感情を感じているときは、挑戦していたり、頑張っていたり、そういう気持ちの裏返しだったり、あるいは大切なものが失われているとか、失われそうとか、自分にとって何が大切かを知らせてくれる機能を持っています。

こういった感情に気付いたときに、「ネガティブな感情になっている。これは悪いストレスだ」ではなく、「ネガティブな感情になっている。自分は、それだけ頑張っているのかな」とか、「自分にとって大切なものがあるな」と捉えることで、「このストレスって別に悪いものじゃないな」と捉え直すことができます。選手の皆さんは、自分の感情に気付くというワークを日々やっています。

ここで、最近とか、この半年間でもいいので、左側の感情を感じた経験を、シェアできる範囲のことで教えてください。「こんなことがあったときにいらしたな」とか、「自分は、こんなことがあって緊

張したな」とか、「こんなことがあって悲しかったな」というように、「どんな出来事があって、どんな気持ちでした」という形でチャットに書き込んでください。よろしければ先生方も、最近というか、ここ半年間を振り返って、どんなときにどんな感情になったかを言語化するワークをぜひやってください。皆さん、いかがでしょう。

私は、つい先日もオンラインでの講義をしていましたが、途中でフリーズぎみになってしまいました。しかも、ウェビナー形式で、反応を全然見られなくて、これがいったい届いているのか届いていないのかがよく分からないときに非常に焦りました。焦って焦って、「どうしよう。『しなやかなメンタル』というテーマで話をしているのに、私、めっちゃ焦ってるわ」と思いながら、「こんなときこそ、しなやかなメンタルですね」と話してつないでいたのが日曜日の話です。これが、ここ最近で私が一番焦ったことです。

もちろん、いろんな試合や大会がなくなったときに、悲しみを感じた人も居るでしょうし、誰にぶつけていいか分からない、いらいらした気持ちを感じた人も多いと思います。

チャットが来ました。そうですね。今、私自身も非常勤で幾つかの大学に行っていますが、感染の対策を結構しっかりとしなければいけないので、授業ごとに消毒をすとか、緊張感があります。

「二日酔いになった朝に憂鬱（ゆううつ）な気分になった」ということですが、これはどうでしょう。「今日、ちゃんとやらなければいけないのに、何で二日酔いになっているんだろう」みたいな憂鬱さですかね。

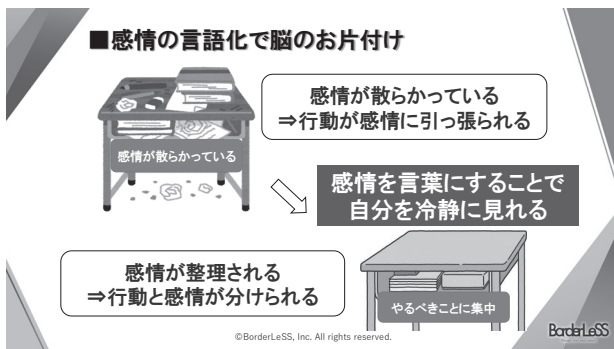
ほかには、「やらないといけないことを見落としてしまって、悲しくて情けない気持ちになった」、「初対面の人とZoomをするときに、『ちゃんとできるかな』という緊張感がある」、「この先が見えないし、息子が居るとい、いつもとは違う環境の中で仕事をしなければならないことのいらいら」という回答などがありました。ありがとうございます。

皆さんにたくさん書いてもらいましたが、これらは全て、「本当はもっとこうしたかったのに」という要求が裏側にあるのではないかと思います。皆さんが書いてくれたエピソードからは、仕方がないことですが、「ちゃんとやらなきゃいけない」とか、「ちゃんとしたい」とか、「失敗したくない」という気持ち、または、「もっとこうしたかった」、「もっとこうしたらよかったのに」と後悔する気持ちが感じ取れます。

これらは、メンタルが弱くて悪いことなのかというと、決してそうではなく、挑戦する気持ちや一所懸命の証しです。感染対応の必要性は、命をちゃんと守らなければいけないという危険対応につながります。このように、左側の感情には役割がありますし、皆さん一人一人にとっての意味があるということであらためて再確認できたと思います。

こういった感情のときには、「ストレスだ」と思っていたと思います。しかし、それには意味がありませんし、「この出来事は、自分にとってそれだけ大切だということだな」と考えることが、「これは自分が成長するために必要な良いストレスなんだな」と捉えるきっかけになります。まず、自分の感情に気付いて、「この感情はいいんだ。この感情を持っていいんだ」と捉えるのがファーストステップです。

次のステップとしては、今、皆さんにチャットに書き込んでもらったように、感情を言語化します。では、それにどういった効果があると考えられているのかを説明します。



スライドの左上の机を見ると、机の上も中もごちゃごちゃです。例えば、「ここで書類を書いてください」と言われたら、書くスペースがありません。この書くスペースがなくなっている状態が、自分自身の感情に気付かず、感情に行動が引っ張られてしまったときです。腹が立ってきつい口調で言ってしまったときや、審判のミスジャッジにいらついて文句を言いに行ったときは、「自分はいら立っているな。それは何でだろう」ではなく、感情のままに行動が先走っている状況です。これは、要は、机の上が散らかっているように、脳の中で感情が散らかっている感じです。だから、机の上が散らかっていて書類が書けないように、感情が散らばっていることで、やるべきことを考えるための脳のスペースがなくなっています。

そこで大切なのが、感情をしっかりと言葉にすることです。「自分は、今、憂鬱な気分になっているな。なぜなら、こうだな」とか、「やらなきゃいけないことを見落とした。自分のことを、『すごく情けないな。悲しいな』と思っている自分が居るな。なぜなら、ちゃんとやりたかったからだな」というように、感情を言葉にして、さらに、その理由まで考えられると、感情がどんどん整理されて、自分のことを客観的に冷静に見ることができます。

そして、いらつくとか悲しいという感情自体がなくなるというよりは、それに伴って行動が引っ張られることなく、感情と行動をしっかりと分けることができます。机の上を整理すると、ここで書類が書

けるように、こうやって感情を整理すると、脳のスペースが空いて、やるべきことがちゃんと考えられます。「悲しくて情けない。じゃあ、次に失敗しないためにはどうしたらいいのかな」と考えることができます。

審判のミスジャッジにいらつくのには理由があります。勝ちたいからです。だから、ちゃんと見てくれないと、いらいらします。しかし、本当に勝ちたかったら、ここで審判に文句を言いに行ってもレッドカードを出されて退場では意味がありません。やるべきことは、次に向かうことです。正しくちゃんと抗議するシーンは必要な場合もあるかもしれませんが、感情的に行くのは、実際に自分が求めていることから離れていくことがあります。

感情が悪いのではなくて、感情に行動が引っ張られるときに、問題行動になります。ですから、ぜひ、感情を言葉にして、脳のお片付けをしてください。そうすることで、自分自身のネガティブな感情を受け入れて、その次の行動をより良くすることにもつながられます。ここも、まさにしなやかさです。「この感情は嫌だ。そうならないようにしましょう」ということではなく、自分の感情をしっかりと認めることで、「じゃあ、何をしよう」というところにつながられます。

良いストレスを選択するために②:「ほんわか」感情を重視する

良いストレスを選択するために伝えたいことの二つ目です。感情の図についての説明で、「左側の感情は、命を守るためのものですし、挑戦しているということだから大事です」と言いました。皆さんに書いてもらったものも、まさにそういう状況だったと思います。

しかし、左側の感情ばかりだったら疲れます。その意味では、右下の「ほんわか」の所にもちゃんと行ってほしいと思います。ここは「感情の家」と捉えてください。

皆さんは、合宿や遠征や大会でいろんな所に行った経験があると思います。あるいは旅行でいろんな所に遊びに行った経験もあると思います。しかし、帰る家があるのは大事です。帰る家があるから、安心してお出掛けができます。それだけ皆さんが挑戦して頑張る左側にお出掛けしているのなら、物理的に体を帰す家があることが大事なのと一緒に、感情も意図的に家に帰す時間を取ることが大切になります。こういうかたちで、ちゃんとリラックスできる時間を持つことで、あらためて自分のストレスと冷静に向き合い、良いストレスを選択する準備ができます。

ここで伝えたいことがあります。「忙しいんです」とよく言われます。今、受講している皆さんも、い

ろいろと忙しいと思います。オンライン授業が始まって、受ける側は不慣れで大変ですし、もちろん、授業を展開する先生方も大変です。また、会議が短くなったということもあるかもしれませんが、今の状態をどうしていくのかということ、感染症の対策などに関する会議がいろいろと増えたり、とにかく、さまざまに忙しいと思います。

そういったときには、感情の家の帰り道を増やしておくというか、帰り道を複数持つことが大事だと、私は皆さんに伝えています。例えば、「皆さんのリラックス、感情の家への帰り方はどうですか」と聞いたときに、「温泉旅行に行くことです」という回答がありました。休みが2日ぐらいいないと温泉旅行には行きません。「海外旅行に行くことです」という回答もありましたが、しばらくは行けそうにありません。「家に帰って寝ることです」という回答もありました。これはいいですが、寝られないタイミング、家に帰れないタイミングだったらどうしましょうか。

実際に物理的に帰る家でも、帰り道が一方通行で1カ所しかない場合、そこが工事中だったら帰れません。回り道して帰ることができるからこそ、家に常にたどり着くことができます。ですから、感情の家の帰り道も、1種類ではなく、少なくとも2種類以上持っている対処しやすく、帰りやすいです。

休める時間数や時間帯に合わせた帰り道が大事になります。「休みが2日ないと無理」ではなく、「2日休めた日はこう。1日休めた日はこう」ということです。

例えば、スポーツをしている皆さんは、1日のオフはなかなかありませんが、午前は休みで2時から練習とか、2時まで練習があって午後はフリーという状況があると思います。午前が休みのときは、ずっと緊張感があって、実は、休めていない気持ちや気分になることがあると思うので、午後練の日の午前中をどう使うかをあらかじめ考えておきます。もちろん、勉強したり、活性化して過ごすことも時には必要ですが、疲れているときは、感情を家にちゃんと帰す過ごし方をすることも大切です。

いろんな時間帯や時間数で感情が帰れるように、ぜひ、複数の帰り道を持つようにしてください。例えば、1時間でできることも一つ持っておきます。あるいは、授業と授業の合間とか、移動する前の30分とか、何かするには短くて、どうしようもない時間がありますが、その時間で感情を家にしっかりとうまく帰すことができれば、全ての質が良くなることも考えられます。

ですから、受講生の皆さんも先生方も、感情の家に帰る道を複数持っておいてください。そして、私自身は、「チームの中で、『今日帰れた?』とか、『ちゃんと帰ろうね』という声が拳がるようになるといいな。教職員の皆さんの中でも、そういう会話が生まれると、ちょっと楽しいな」と思っています。これ

が二つ目です。

■良いストレスを選択するために

ストレスを感じるがあった時に、
その出来事から離れることを考えると、
意外とどちらを選んでもストレス！？

どちらのストレスを選択するかを問う

自らストレスを選択した意識をつくる

©BorderLESS, Inc. All rights reserved.

BorderLESS

良いストレスを選択するために③：ストレスを選択するという視点を持つ

三つ目は、まとめ的な意味になりますが、「良い選択をするために」という所です。ストレスを感じるがあったときに、その出来事から離れることを考えてください。例えば、頼まれ事をして、「すごく嫌だな」と思った経験があると思います。私自身もあります。断ることができないと思込んでいることも多いと思いますが、取りあえず、頼み事をされてストレスを感じているときに、そのストレスを解消する方法は何かというと、一つは、断ることです。

しかし、断ることを考えたときに、断ることもストレスに感じるがあります。ストレスだと感じていることの裏側というか、それをなくすための行動を考えたときに、意外とどちらを選んでもストレスになる経験があるのではないかと思います。

私がやっているメンタルトレーニングの一对一のセッションでは、「これこれがストレスだ」という話がよく出てきます。そうすると、「そのストレスから本当に離れるためにはどんな対策があるかな」と聞きますが、そこで出てくる対処法から考えると、「そっちはやりたくないから、結局、こっちを選んでいる」ということが意外と多いです。どちらのストレスを採るかということなのです。

最初にストレスの定義の話をしました。引き受けようかと断ろうと、全てがストレスです。では、自分はどちらのストレスを選ぶのか。この「選択している」という視点で、良いストレスのほうに持っていくことができます。

例えば、頼まれるのはストレスで、断るのもストレスというときに、どちらを選ぶか。「これは、断るほうがストレスが大きいから、自分は引き受けよう。このままやろう」と決めた場合は、やりながらまたストレスを感じても、「でも、自分は、断るストレスよりも、こっちを採ったよな」と思えると、「こっちをやろう」と、良いストレスのほうに入っていきます。

逆に、「これは、すごく嫌だから、やっぱり、断るほうのストレスを採ろう」と決めても、断りに行こ

うとすると、「でも、やっぱり嫌だな」と思う自分が出てくると思います。しかし、そのときも、「でも、自分は断らないほうのストレスよりも、こっちを採ったんだ。それで、こっちを行動しているんだ」と思えます。

これは、誰かにやらされているわけではなく、自分でストレスの種類をちゃんと見極めて選択しているということです。この感覚、自覚を持つことが非常に大切です。

「人生を生きていたら、全てストレスです」と言うのと、ものすごく嫌な表現に聞こえるかもしれませんが、刺激はみんなストレスです。そういう大前提のもとに、どのストレスを採るのかということです。自分で選んでいる感覚を得るとするのは、そういうことです。

今、皆さんがストレスに感じていることがある場合に、それをなくす方法を考えて、それでいいと思えば、それはそれでいいです。ただ、どちらもストレスに感じることも意外と多いと思いますので、そのときには、どちらのストレスを採るかということです。

しかし、この「ストレスを採る」という感覚を一度狭むことで、「これは、やらされているストレスじゃない。だって、自分は採ったもん」と考えられるようになるので、良いストレスのほうに認知することができます。ですから、皆さんも、ぜひ、ストレスをなくすのではなく、ストレスを選択するという感覚で日常のストレスと向き合ってください。

良いストレスを選びやすくするヒントとして、今、こういった視点で皆さんと考えてきました。皆さんも、ぜひ、自らストレスを選択した意識をつくってください。例えば、チームの日常の中で、「え？でも、それって、自分で選んだの？どう？」という会話ができるようになれば、チームとしての行動力や活力も高まります。

デュアルキャリアの実践：人としての人生を歩みながらアスリートとしての人生を歩む

今、時間的には大体半分です。少し疲れてきた皆さんは、ちょっと肩を回すとか、ちょっと立ってみるとか、「気付いて対処」の「対処」の部分で最初に自分が立てた対策をぜひ実践してください。そして、後半の時間も良い集中で進めていきたいと思えます。では、後半に行きましょう。三つ目は、デュアルキャリアの話です。実は、これも良いストレスをつくることにつながる話なので、聞いてください。

「キャリア」という言葉の定義の話から行きますが、そもそもキャリアとは何か。「キャリア」という言葉は、これまでは「職業」とか「仕事の経歴」という意味合いで使われることが多く、スポーツの世界では、「競技成績」という意味合いで使われています。「セ

カンドキャリア」、「キャリアウーマン」、「キャリア組」、「キャリア官僚」などといった表現がありますが、これらは全て、職業や仕事の経歴という意味合いがあります。

しかし、キャリアの捉え方や枠組みは、「人生」や「生涯」というように年々拡大してきていると言われています。ですから、今日、皆さんと考えていく「キャリア」は、自分が一定期間どういう仕事に就くかということではなく、皆さんの人生です。

では、デュアルキャリアとは、どういうことか。「デュアル」とは、「二重性」という意味の単語です。これまで日本では、アスリートの競技人生をファーストキャリアと捉えて、引退後にどういう職業に就くかという意味で「セカンドキャリア」という表現が使われ、かなり定着してきたと言われています。

しかし、競技人生が終わってからセカンドを考えるのは遅いのではないかと、ファーストとセカンドに分けられるものなのかという疑問がありましたので、もともとヨーロッパで使われていた「デュアルキャリア」という概念を日本に導入しました。2013年ぐらいからいろいろな調査が始まったと言っていますが、現在、文科省とスポーツ庁を筆頭に、デュアルキャリアという概念を日本に広める活動が行われています。

私自身は、スポーツ活動に限らず、複数のことにいろいろとチャレンジすることは、「デュアルキャリア」と定義できると思っていますが、一応、日本スポーツ振興センター（JSC）が定義しているモデル図では、人生のライフキャリアがあり、そこにアスリートとしてのキャリアが重なっていると捉えています。「人としての人生を歩みながら、同時にアスリートとしての人生を歩んでいく」という考えがデュアルキャリアです。

ですから、皆さんが体育会に入りながら神戸学院大学で学業を修めること、あるいはスポーツ活動に限らず、何かに取り組みながら学業を修めるという状況は、まさにデュアルキャリアの状態です。

デュアルキャリアの必要性・有益性

では、なぜデュアルキャリアが必要なのか。私自身、日本全国の小学生、中学生、その指導者の皆さん、保護者の皆さんに、「早いうちから自分のキャリアを考えていきましょう。スポーツのキャリアはもちろん、人としてのキャリアとか、競技現役中から引退後のことも含めてキャリアを考えていきましょう」と、デュアルキャリアの考えを伝える仕事もしています。

その中で、指導者の皆さんから、「これからオリンピックを目指す小学生や中学生に引退の話をするなんて夢がない」と怒られそうになったことがあります。

そのときに、「いや、何も私は保険のように、『スポーツで食べていける人なんて少ないんですから』とか、『オリンピックを目指したって、出場できる人は限られていますよ』とか、そんなことを言いたいわけではないんです。もちろん、そういう現実があることはありますけれども、そういうことを言いたいわけではないんです。

私自身、スポーツメンタルトレーニング指導士として、日頃からアスリートの皆さんが自分自身の実力を発揮して競技スポーツで勝利するところに携わる仕事をしていますから、そこに関する思いは、もちろん、コーチの皆さんと一緒にし、勝つことの重要性は感じています。そういった中で、『デュアルキャリアが必要だ』と私が言うのは、こういったことが明らかになっているからです。

まず、デュアルキャリアは、アスリートの相対的な人間形成、キャリア形成につながります。そして、自己実現をしていくと言われていています。あるいは転換可能な応用能力を習得できます。これは『トランスファラブルスキル』と表現しますが、スポーツ活動で得たスキルは競技引退後も使えます。あるいはスポーツ以外のところで身についた力をスポーツに生かすこともできます。いわゆる集中力や忍耐力など、いろいろと共通して使える心理的なスキルも含めて交換できることも分かっています。そして、デュアルキャリアで将来をしっかりと考えながら、自分のキャリアをちゃんと考えて、今やるべきことに集中するという意味で、実は、競技への集中力やモチベーションが高まり、競技に対するコミットメント、競技に注ぐ力も向上するんです」と話しました。

四つ目に、競技引退後の可能性も拡大するということです。これを見ると、「競技引退後に備えましょう」とか、「ちゃんと就職できます」ということではなくて、デュアルキャリアによって現役中及び競技引退後のパフォーマンスが向上すると考えられています。

皆さんも三年生とか四年生になると、就職活動とか、資格を取る活動も重要になってきますが、スポーツ活動をしながら、その後のキャリアもしっかり考えていくのが「デュアルキャリア」という概念で、それが重要だということが語られています。

では、デュアルキャリアを実現するためには、どういうところをより意識していけばいいのか。シンプルに言うと、デュアルキャリアとは、いろんなことをするということです。スポーツだけではなく、スポーツ活動をちゃんとしながら、学業もちゃんと修めて、それ以外のこともするということです。

先ほど、「自分の周りにあるものは全て刺激で、これがストレスです」と言いましたが、いろんなことに触れるということは、それだけいろんな刺激が増えるということなので、実は、ストレスは増えます。ここをしっかりと準備することで、良いストレスを

増やすデュアルキャリアを実現できると考えられます。

そのためには、どういうことをすればいいか。一つ目は、デュアルキャリアを達成するスケジュールを立てます。上は1年間のスケジュールの表、下は4月から6月、7月から9月というように、3カ月ごとに4年のスパンのスケジュールの表になっています。今回、列は、一応、「競技」と「学業」と「私生活」という形に分けました。この三つの軸でそれぞれのスケジュールを考えてみましょう。

4月の段階で、この1年のスケジュールを考えることもできますし、自分自身が卒業するまでのスケジュールと考えることもできます。今は、新型コロナウイルスの状況によっていろいろ読みにくいところがあると思いますが、通常であれば、競技のスケジュールには、予定されている大会を書きます。それと同時に、試験がある時期とか、就職活動をする時期とか、インターンシップ実習をする時期とか、学業におけるスケジュールも書きます。さらに、部活動で何かイベントをするとか、コースや学部で何かイベントをするとか、行事があるとか、自分自身の本当にプライベートな出来事も含めて、私生活のスケジュールに書きます。

そうすると、どことどこが重なっているのかが分かります。例えば、9月が忙しいこととか、就職活動と何々大会が重なることとか、教育実習と何かが重なることなどが見えてきますので、「ここが大変になりそうだから、事前にこういう準備をしておいたほうがいいかな」と、いろんなことを事前に予期することができます。ある日突然、「試験と大会が重なっている。どうしよう」となるのではなくて、あらかじめ4月の段階というか、今はもう10月ですが、これ以降のスケジュールを立てて、それぞれのスケジュールを入れたときに、どこでどんなことが生じるのかをちゃんと予期して対処してください。

スポーツ活動をしている皆さんや体育会で頑張っている皆さんの中には、「競技に集中したいし、競技を優先したい」と思う人も居ると思います。もちろん、私自身も、そういう声を聞きますが、競技に集中したいからこそ、それをするための準備が必要です。ですから、競技のスケジュールだけではなく、自分がもう一つ携わって力を注いでいる学業とか、それ以外も含め、あらかじめスケジュールを立てることが大切です。このあと、自分のスケジュールをぜひ立ててください。

こちらはスポーツ選手の皆さんのための表になっていますが、先生方がスケジュールを立てるときには、「何月には、これがある」とか、学校のいろんなスケジュールがあると思います。そこに、子どもの運動会とか、自身のプライベートのスケジュールも重なると、1年間のどこがどのようにになっているかが、あらためて可視化できます。

二つ目は、デュアルキャリアをすることで、どんな心理的なスキルが身につくのか。昨年度、笹川スポーツ財団の研究助成を受けて研究した結果を紹介します。

スポーツ活動をしていて、何かうまくいかないときがあります。何か気持ちが乗らないとか、どうも成績が伸びないとか、いろんな状況があると思いますが、そういったときに、休むというか、少し時間をおくとか、少し離れることで気分転換になったり、新たな視点を得られることがあります。皆さんも、時間をおくことで視野がいろいろ広がった経験があると思います。

同時に、その調査の中では、「ちょっとでも離れるのは難しい。何かうまくいなくても、離れたら逃げていく感じがするので、そこにずっととどまってしまう」という声も聞きました。

しかし、「自分は両方頑張っています。そういうデュアルキャリアをやっています」という自覚を持っている人は、「時間が決まっているから、スポーツからちょっと離れて、ここは学業をしよう」ということができますし、その逆もできます。状況で言うと、逃げていくのではなく、逃げていくように向かっているみたいな、積極的に回避している状況です。そういう状況をつくれるのが、デュアルキャリアをやっているうえで身につく心理的スキルの一つです。

これができるときにストレスマネジメント、嫌なストレスを感じる度合いが少なく、そして、スポーツ活動において自分の実力を発揮できていると感じる度合いが高まっている傾向が示唆されています。

同時に、活動だけではなく、多様なコミュニティを持つことも同じような可能性があるのではないかと、皆さんが部活を一所懸命している中で、「自分は部活しかない」、「部活の仲間しか居ない」となると、もちろん、良くも悪くも人間関係もストレスですから、そこでうまくいかないこととか、楽しい思いもいっぱいしますが、つらい思いをすることもありますし、少しうまくいかないときもあるかと思えます。

でも、そういったときに、「ここだけで」というのではなく、クラスの仲間、学部の仲間、地元の仲間、バイト先の仲間、あるいは SNS のつながりも今後は入ってくるのかと思えますが、そういったものとか、家族、親戚、恋人、指導者、教師など、いろんなコミュニティを複数持っていることも、先ほどの複数の活動に取り組むことと一緒に、逃げていくのではなく、積極的に回避して向かっているという心理状態になれることが、デュアルキャリアをやっているところでの心理的なメリットであると少しずつ分かってきています。

要は、「1 個に集中したほうがいいのか」、「二つもやっていたら中途半端になるのではないか」

と思込むこと、皆さんあるいはその周りの声がそういうこともあるかと思いますが、いま一度、二つやることのメリットをしっかりと感じて積極的に回避する、平たく言うと、切り替えがうまいということですが、そういう自覚を持ちます。

コミュニティとしては、一度、自分の持っているコミュニティはどういうのがあるのかと考えることで、いろんな人と接触を持つことも新たな刺激を得られます。気分転換をしようとか、新たな視点を得ようとしたときに、積極的に回避することでそれが生まれてくるので、それができる状況を準備しておいたり、あるいは準備というか、皆さんの周りには既にあったり、やっているかと思えますが、それをあらためて自覚することが、自分で選んでいて、対処法も分かっていること、この二つやることで良いストレス、自己成長につながります。

自分の周りのコミュニティをあらためて確認したり、最近、何か連絡を取っていないコミュニティの人とも連絡を取ってみることも、今後、自分がデュアルキャリアを実現し続けていくうえで力になってくれる存在になります。受講生の皆さん、先生も含めて自身のコミュニティをいま一度考えることも大切です。

大義（なぜ競技をするのか？）を温める

四つ目は「大義、エンジンを温めましょう」という話をします。エンジンとは何か、なぜ競技をするのかということです。スポーツ活動が自粛された中で、「スポーツをやっている意味は何だったか」、「大会がない中で練習しているというのは何をやっているのか」とかです。

「不要不急」という言葉が自粛中によく聞かれたときに、パラリンピックを目指す選手とメッセージのやりとりをいろいろしていたとき、「不要不急とは何だろう」、「スポーツはどうだろう」、「人にとってのスポーツと自分にとってのスポーツは、不要不急かどうかを同じで語れるのか」など、いろんなことを考えるきっかけになったと、私自身は感じました。皆さんも、「これ、何でやっているのだろうか」という思いになった人も居るかと思えます。この「何でやるのだろうか」と、あらためて考えることは非常に大切なことだと、私自身は思っています。

例えば、「何でやっているのだろうか」と思っているときにぱっと出てくる言葉としてよく聞くのが、「ずっとやってきたので、当然、続けています」、「途中でやめるのもったいないし、やってきたからにはという意味で当然やります」、「体育会なので、当然、スポーツ優先です」というところですか。

この「当然何とか」とか、「普通はこうやりますよね」というものは、一つ習慣化されているという、メリットに思うこともありますが、私は思考停止の危険性

もあるかと思います。「本当に当然なの?」、「やってきたからやるだけなのかな?」と問いかけたりします。少し意地悪な質問かもしれませんが、「何で自分はやるのだろうか」というところに立ち返ってほしいです。

例えば、周りの競技レベルが高い所に居ると、「当然、プロになる」、「何で本当にプロになりたいの?」とか、そこの部分が少し抜け落ちているケースもあるかと思いますが、こういった事態でスポーツ活動を通常どおりにできない今こそ、なぜ自分がスポーツ活動に取り組むのかをあらためて考えてもらいたいと、私自身、強く感じる半年間ではありました。

なぜ私が「大義は大事だ」という話をするかというと、目標を持つこととか、目標を設定することは大事です。例えば、話のストーリーとして、今から遠征に行きます。目的地は決まっていますので、みんなバスで行きます。目的地が決まっている、つまり、目標があることで、まず右に向かっていくか、左に向かっていくかが分かりますし、行き方をグーグルを使って調べ、ここで高速に乗って降りてということも分かります。だから、目標は大事です。

しかし、このバスはエンジンを積んでいなかったということがあったら、行く方向は分かっていますし、行き方も分かっていますが、バスは動きません。このエンジンに当たる部分が、人間で言う大義の部分です。目標は優勝で、それは確かに大事です。人間はバスと違って意思がありますので、全く動けないということはありません。調子がいいときとか、うまくいっているときは、「目標は優勝だ。頑張ろう」でいけるとは思いますが、うまくいかなくなったとき、レギュラー争いからいったん落ちてしまったとき、思いがけず負けてしまったとき、あるいはこうしてスポーツ活動そのものができなかつたり、大会が延期されたりしたときは、優勝するためという目標だけでは少し不十分になります。

「何で自分はその競技をしているのだろうか」、「そもそも何で優勝したいのだろうか」といったことに向き合うこと、この大義を知ることが、前進し続けるためには非常に大切になります。これも、自分の本当に理由と向き合うことで進んでいくというしなやかさかを感じています。

イメージとしては土台に大義のエンジンがあり、その上に、例えば、今シーズンの目標とか、大学4年間の目標があります。さらに、その上に日々のモチベーションがあります。例えば、「大会前だから、勝つために頑張る」というモチベーションの日もあるでしょうし、「うまくなりたい」というモチベーションの日もあるでしょうし、「え、今日は雨、やる気ないな。でも、この前、雨の試合で失敗したから、今日はちょっと頑張るといたほうがいいのか」といって気持ちをつくっていくモチベーションもあるでしょうし、「今日は新しいシューズだから、これを試

すのはわくわく」といったモチベーションを使う日もあるでしょうし、日々、いろんなモチベーションを生み出しながらやっていくのが大切です。

その意味では、「大会がなくなって、モチベーションがありません」というのは、「大会前の種類のモチベーションはなくなるから、まあ、なくなるでしょうね」ということで、新たに、「今日のモチベーションは何だろう」と生み出すのが非常に大切だと思って話をすることが多いです。「大義」、「目標」、「日々のモチベーション」が積み重なって、日々の活動ができています。

その意味で、このエンジンがフル稼働するためには、温めることが大切になります。そこで皆さんと考えるのはエンジンの温め方です。競技を始めた頃を思い出してみるとか、あるいは両親、保護者、自分が小さいときに習っていた先生とかに、「私が競技を始めた頃はどんなでしたか」と、自身の記憶のこともあれば、小さいときに始めていたら覚えていないこともあるかと思います。どんなときに楽しんでいたのだろうか、どんなことがあって自分は悔しい経験をしていたのか、最初は連れられてきていたのに本気になった瞬間はいつだったかといった、自分の原点になる頃を思い出すのも、エンジンを温めるところにつながっていきます。

例えば、皆さん、大学まで競技を続けているとしたら、「好きだからやっています」ということだと思います。当然やっていますが、その競技の好きどころはどこかというのは、やっぱり競技ごとに特性があります。私はメンタルトレーニング指導士という立場では、あるチームだけにというよりはいろんな競技種目に関わる人が多いので、いろんな人に自分の競技の好きどころを教えてください。

そうすると、競技ごとの楽しみ、醍醐味、わくわくするところ、緊張するところ、それこそ、どういうストレスを感じるのかもやっぱり競技ごとに違います。それが集団競技とか、個人競技とか、記録系なのか、ゲーム性のあるものか、採点競技もあり、いろんな競技ごとのものがあり、自分の競技の好きどころを問うことも大切です。

最後です。目標はチームで立てたり、シーズン初めとか、年明けとか、いろんなタイミングで目標を立てたりします。「それを達成することが自分にとってどうして必要なのか」、「どんな意味があるのか」、「何でその目標を達成したいのか」というところに一歩踏み込んで考えるのも、なぜやるのかというエンジン、大義の部分の温めることになります。

最後の書き込みにします。「皆さんが関わっている競技とか、関わり方はいろいろで、やっているでもいいですし、指導しているでもいいですし、応援しているでもいいので、自分の関わっている競技の好きどころは何ですか、醍醐味を私に教えてください」というと、どういうことがありますか。

あるいは、スポーツではなく、音楽をやっている人は音楽でもいいですし、「心理学部の、自分の思う好きなどころはこれです」でもいいです。皆さんが今関わっていることの好きなどころを誰かに紹介するとしたら、どんなふうに紹介するかをぜひ教えてください。多分、いろんな競技があれば、それだけいろんな答えがあるかと思います。

関わり方は選手として、応援する人、指導する人、サポートする人、いろいろあると思いますが、それもひっくるめてです。「何々のファンです」みたいなものでもいいですし、スポーツ活動に限らず、音楽とか、何かいろんなほかの活動、もしくは自分の学部の面白いところ、好きなどころです。

今、私自身が心理学で好きなどころは、私は大学4年間は基礎の心理学をやり、そのあと、スポーツ心理学を学びました。人の居る所には心理がありますので、心理学は単独の学問という考えよりは、私は、心理学は少しずついろんな学問に絡み合っている感がとてもします。心理学が真ん中にあり、その周りに教育学やスポーツもあります。経済、医療、法学、農学、工学、いろんな学部と少しずつ重なっているのが心理学だと思っていて、そこが心理学の好きなどころです。

「今までできなかった、分からなかったことができるようになる、分かるようになること」、「アメリカンフットボールの好きな点は、誰もが活躍できるポジション、役割がある」。こういったタイミングだからこそ、自分自身の競技と向き合うところ、自分自身の競技を分析してみるといった活動をする中で、「何で自分はこんなに忙しいのにやっているのだろう」といったことに気付いていけるのではないかと思います。

音楽をやっている人は、「自分が演奏していても楽しいですが、ほかの人の演奏を聞いていても楽しくなれることが好きです」、確かに音楽は本当にいろんな音を楽しむもので、スポーツ選手もそれぞれの好きな音楽を聞いて臨むとか、それこそ、私たちでも気持ちを少し入れ替えたりするのに音楽をうまく活用することはありますから、そういったことで生活に根付いて、楽しくなれる要素が音楽には確かにあります。ありがとうございます。自分自身で問うのもありますし、できれば両親に、「自分が競技を始めた頃は どうだった？」みたいなコミュニケーションをすればいいです。

「選手の成長を見て、ゲーム等で感動をもらえること」、ここも自分が関わっている意義みたいなどころです。「生け花の好きなどころは、花を通じて自身の感性や理想を自由に表現できるところです」は、すてきな表現です。あらためて自分が好きなどころ、なぜそれをやっているのかということに触れるのもエンジンを温めます。「ボランティアは普段関われないような年齢の人と関わることです」。皆さん、

書いていただいております。こういった問いかけを自身とする、仲間とする、家族とすることで、原点となるエンジン、土台となる皆さんの大義を温めてください。

まとめ：しなやかなメンタルづくりに向けて

最後は、「しなやかなメンタルづくりに向けて」ということでまとめをします。では、「しなやかなメンタルは何でしたか？」というと、心の状態に合わせて、気付いて、対処することです。冒頭、皆さんの元気度チェックを5段階でして、皆さんがなかなか疲れているところからスタートしましたが、「それもOKです。だからこそ対処法を考えていきましょう」という話から入りました。

そして、良いストレスを選択していきましょう。ストレスは全部ストレスです。自分の回りにあるものは、いいとか、悪いとかではなく、刺激は全てストレスです。そういった中で、自分で選択しているという感覚、自己成長につなげるという感覚を持つことで、良いストレスに仕分けができるという話でした。皆さん、自身が考えているストレスをぜひ書き出してみて、これを良いストレスにするにはどうしたらいいか。「嫌だ」と思っていることも、それをなくすためにもう1個の道考えたときに、「どっちを採る？」と自分で選択をして、自分が選んだという感覚をつくっていくことで良いストレスを増やしていきましょう。

良いストレスを増やすという意味では、デュアルキャリアの実践でいろんなことを実践していくことです。スポーツ活動に限らず、生け花をしているという話もありましたし、ボランティアをしている話もありました。複数のことに従事することで身につけられるスキルがいろいろあるという話でした。

一つ目は競技に集中したいとか、もちろん、ほかの活動に集中したいときには、それができる準備をするということで、スケジュールをしっかり立てることです。急に焦ることなく、事前に準備をすることでスケジュールを書くという話をしました。

二つ目はいろんなことに従事する、いろんなコミュニティを持つことも合わせて、積極的に回避することでパフォーマンスの向上、ストレスのマネジメントにつなげてください。

最後は大義、エンジンを温めるということですが、「なぜ競技をするのですか」と問うことが根幹にあるかと思いますが、それに気付いていくためのヒントとして最後にやったような、「自分自身が競技を始めて、どんなところを楽しんでいたのか」、「どんなことに悔しがっていたのか」、「どこで本気のスイッチが入ったのか」といったことを自分自身で振り返ったり、そのときのことを知っている人に尋ねる、そこで生まれるコミュニケーションそのものが、エン

ジンを温めるのにつながっていきます。

皆さんにも記入してもらったとおり、自分自身の携わっていることはどこが好きなのか、好きだからやっていることもあると思いますが、あらためて好きなのところはどこか、あるいは好きだからとかではなく、「何となくこれをやっています」ということも、やっている活動の中にはあるかもしれません。

別に望んでいませんが、何か委員になっているといったときに、「嫌だな。この委員とか別にやりたくないけど」ではなく、「自分がやっている委員のいいところを好きなのところと考えたらどこだろう」と考えるのも、皆さんの取り組みを良いストレスに持つていくためには必要な、大事なポイントです。そして、目標はよく立てますので、その目標を達成することが自分にとってどれだけ重要なことかという視点で考えるのも大切です。

私はこんな質問をされたこともあります。例えば、「自分が今やっている競技だと上には行けそうにありません。しかし、種目転向したら勝ち上がるかもしれません。どうしましょう?」「どうしましょう?」と言われても、私には答えが出せませんという感じでしたが、それこそ、まさに、「何でその競技をやっているの?」というところです。勝てる競技をやるとしたら、なぜ勝ちたいのかということがありますし、いや、勝ち負けではなくこれをするというのだったら、なぜやるのかというところです。やっぱりその「なぜ」を追求するところが、どちらを選択しても正解だと思いますので、大事なポイントです。

皆さんがなぜその競技をするのかもそうですし、例えば、仕事もそうです。これから、皆さんが、恐らくキャリアでは就職とかを考えていくときに、やりたい仕事、稼げる仕事、やりがいがある仕事、いろんな観点がありますが、別にいいも悪いもありませんし、私自身は、キャリア選択ではどれも正解だと思いますので、自分がどういう理由で働くのかを大事に決めていくのが非常に大切です。

こちらで最後です。「良いストレスを選択することで養う“しなやかなメンタル”」というタイトルで進めてきて、そもそもしなやかなメンタルは気付いて、対処しながら、しなやかに、折れずにいくことだという、私が思うしなやかなメンタルの定義の話から、実際、それを実現していくためのポイントとしての話を進めていました。

今日は、私が一番大切にしている言葉を伝えて終わりにします。それは、私はしなやかなメンタルをつくるための考え方に自分自身はなっているかなというところで、その言葉は「ためにする」です。「ためになる」という言葉は皆さんもよく使っていると思いますし、「この話はためになりました」と言った、言われた経験はたくさんあるのではないかと思います。これは確かに大切ですが、「ためになりました」と言うときは、相手がいい話をするのが大前提にな

ります。

一方で、「この人は話が下手だな」とか、「このリーダーはチームを全然マネジメントできていない」というときに、「ええ?」ではなく、自分が話すときはどう工夫したらいいか、自分がリーダーになったらどういうことに気を付けるとより良くなるのかというふうな、自分の「ためにする」と決めることでいろんなことを自分の成長のためにできます。

成長のプロセスの歩みは、「ためにする」と決めることで進めていけます。「新型コロナウイルスで、自粛でジムに行けません」とか、「全体練習ができません」とか、もちろん、そういった制約はたくさんあったと思います。私自身が携わっているアスリートも同じような状況下にありました。

そういったときに、でも、自分がしっかり落ち込むことは大事だと思いますが、そのあと、自分ができることは何かといったときに、「時間があるから料理をしてみる」、「家でトレーニングできる環境を調えるために、いろいろ買ってみる」、「自分でかなり工夫をして、部屋を改造した」という話も聞きました。

そういったことをすると、少しどきどきしたり、少し緊張したり、わくわくしたときは、実はそういうときに心が動いている、感情が動いているという経験をしています。それは成長で、どんな状況でも自分のためにしようと何かをやってみるときに心が動きます。そうして、成長のプロセスの歩みを止めない。

「成長のプロセスの歩みを止めるな」を合言葉に、選手と結構やっていましたが、それを進めていると、自粛が明けてとか、活動をいろいろ再開させてとか、大会が始まったときに、しっかりと加速していけるのではないかとこのころで「ためにする」、この語尾を変えるだけですが、心理学の主体性ではこういった語尾の一つが大切になってくると、私自身は思っています。

これに気付けたのは、自分の話を1分だけすると、私は大阪府の高校ですが、高校三年生に神戸市に練習試合に行きました。帰り道に、今の部活の監督、私からしたら恩師に当たる人に、「受験勉強はどうや?」と言われてました。私はいわゆる文系で、数学が苦手でしたので、「ああ、頑張っています。でも、数学に足を引っ張られています」と言いました。

そのときに、その顧問の先生が、「おお、数学が足を引っ張るのか。足を引っ張るのは自分だろうな」と、何気ないトーンでしたが言われたことがあり、数学が人かのように勝手に捉えて、「足を引っ張られている」と、とてもおかしいことを言っていると、私はそのときにはっとして、とても恥ずかしい気持ちになりました。人でもありませんが、数学のせいになっています。

でも、よくよく考えると、そういう言葉で人のせいとか、何かのせいになっている言葉がたくさんある

と思いました。言葉の語尾を気を付けようと思ったのが高校三年生で、結構前の話になりますが、そこから、いろいろ考えていって、自分も心理学を学びながら、「ためにする」という気持ちで臨むのは大事だという言葉に出会いました。自分がとても恥ずかしい思いをした高校三年生で、神戸市の夜景を見ながらの帰り道をよく覚えています、そういうきっかけでした。

皆さんも今日の時間も含めて、いつもとは違う、これまでの先輩とは違う大学生活を送っていることがあるかと思いますが、そういった状況だからこそ、風が吹いているからこそしなれるというところで、しなやかなメンタルをつくっていきける環境でもあるかと思います。一人ではなく、ここに居る皆さんと、チームの皆さんと、教員の皆さんと「ためにする」時間を歩めば、とてもうれしく思います。私自身も、皆さんに負けないように、いろんなことを「ためにして」前に進んでいければと思います。ありがとうございました。

中村 筒井先生、ありがとうございました。時間がもう少しありますので、もし質問等がある方は、この場でぜひ聞いていただければと思いますが、いかがですか。

質疑応答

清水 よろしいですか。

中村 清水寛之先生、お願いします。

清水 清水です。非常に大事な話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。

筒井 ありがとうございます。

清水 一つだけ気になったことがあります。それは、「ためにする」という表現はネガティブな部分を含んでいるのではないかということです。

筒井 なるほど。

清水 話をお聞きしながらネットで調べたら、「ためにする」議論はえらい論争があるみたいです。

筒井 論争。

清水 すなわち、「下心をもって」というニュアンスが含まれているというわけです、たしかどこかで見たと思って調べました。先生のお話自体は非常にすばらしく、ちゃんと一貫していると思います。が、「ためにする」という表現はやっぱり慎重に使ったほうがいいのではないかというのが、私の率直な意見です。

筒井 なるほど。ありがとうございます。勉強不足なので調べてみます。ありがとうございます。

中村 清水先生、ありがとうございます。ほかにいかがですか。

秋山 筒井先生、どうもありがとうございました。

筒井 ありがとうございます。

秋山 今回、話を聞きながら、心理学のなかで、

ストレスに関連する事柄というのは多くの研究者、そして多くの学生も関心があります。結局、それとどう向き合ったらいいのか。私自身もストレスは主たるテーマではありませんが、関心があるテーマの一つであり続けていますが、日常生活の中でうまく響く言葉がなかなか言えませんし、自分自身の中でもうまく整理がつかない部分があります。

今日は、先生の話の中で、例えば、「大義」という言葉を使ったり、「ストレスを選択する」という表現は、私自身は選択行動がと専門なので、「そうか。選択という言葉はこういうところで使うんだな」という辺りに非常に新しい発見と「こういう見方もあるんだ」という気付きがあり、とても面白かったです。

話の中身、それ自身は、心理学の中でいろいろ研究されてきたテーマもあると思いますし、様々な方がお話をされているとは思いますが。今回の筒井先生のような表現の仕方で、聞いている人にも、より多くの人に分かってもらえるだろうと思います。私自身、勉強になり面白かったです。ありがとうございました。

筒井 ありがとうございます。

秋山 感想を述べさせていただきました。

中村 秋山先生、ありがとうございました。それでは、最後に、講師の筒井先生に、いま一度、反応、リアクションで拍手をよろしくお願いします。

筒井 ありがとうございました。

中村 大喝采です。れでは、以上をもって、2020年度の心理学部の学術講演会を終わります。皆さん、本当にありがとうございました。

(終了)