



メンタルトレーニングとは その1

シンクロナイズドスイミングの名称がアーティスティックスイミングに変わるそうだが、今から30年前のソウル五輪のシンクロデュエットで、小谷実可子さんとともに銅メダルを獲得した田中・ウルヴェ・京子さんは、現在メンタルトレーニング上級指導士となっている。その田中さんが、前都知事の猪瀬直樹氏などに行ったシンポジウムの一節を引用してみよう。（「週刊読書人」4月20日号より）

＊

田中：まず、逆に私から伺いたいのは「メンタルって何ですか？」ということですよ。

猪瀬：気分を意識的にコントロールすること。

田中：メンタルは本来、単に「こころの」という形容詞です。もう一つ、猪瀬さん「メンタルってどこですか？」

猪瀬：頭かハートか。

田中：両方言って下さった。その通りです。感情と思考を司る脳（頭）と、その影響を反応として受ける心臓（ハート）ですね。メンタルトレーニングは、思考と感情に気づき、それを整理するトレーニングが基礎にあります。猪瀬さんは日頃、焦ることはありますか。

猪瀬：時間通りに出たはずなのに、渋滞につかまって遅れそうになったりすると、イラッとしますよね。

田中：そういう時にはぜひ、「僕は今、渋滞につかまって、イラッとしている」と言語化していただきたいんです。メンタルトレーニングの最初の一步は、感情の言語化です。それをすることによって、前頭前野で建設的な思考が働き、建設的行動を促すき

っかけになる。そのとき同時に、鼻で息を吸い、口で細く長く吐く深呼吸をすると、副交感神経の働きが優位になり、体が弛緩します。

猪瀬：交感神経が高ぶった状態だから、深く息を吐いて、副交感神経を働かせると。

田中：はい。でも、それはまず自分がイラついていることを認めないと行えないんですよ。ここで会場の皆さんにお聞きします。今あなたは、コンビニでおにぎりを一つ買おうとしています。急いでいるのに、二台のレジへの並び方はY字方式ではなく、レジそれぞれに長い列ができています。どちらかに並ぼうか悩んで、あなたは左の列に進みました。並んだ瞬間、右の列がサーッと流れました。

猪瀬：よくあるよね。

田中：その時あなたは「①イラつきますか」それとも「②落ち込みますか」。説明を加えると、①は例えば「なんでY字式じゃないんだ」「左のレジは研修とかいって、こんな混む時間に新人入れるなよ」などと思う方です。一方の②は、たかがレジですが、「自分は運が悪い、右に行っておけばよかった。今日は会日でも失敗するだろう」などと思う方。どちらかを選んで下さい。

はい、これが、感情をイメージ化したということになります。これから同じようなことがあったときには、周りを見渡してみてください。つまり、シチュエーションが私たちを怒らせたり落ち込ませたりするのはなく、そのことをどう捉えるかによりますよ、ということです。（続く）