

感情とうまく付き合う方法

(2020.5.29. 作成)

本記事のポイント

- 感情に振り回されず、落ち着いて行動していくために、感情とうまく付き合う方法をご紹介します。
- 感情をコントロールするよりも、コントロールできる行動に焦点を当てましょう。

<はじめに>

段階的に練習やトレーニングが再開しつつあるなか、今後の試合のスケジュールや自身のコンディショニングのことなど、さまざまな感情が頭の中に浮かび、苦しんでいる方もいるのではないかと思います。今回はアクセプタンス・アンド・コミットセラピー（ACT: Acceptance and Commitment Therapy）という心理療法の原理を使った対応方法の一部（感情に振り回されず落ち着いて行動していくための準備として感情とうまく付き合う方法）をご紹介します。

皆さんは何を大切にしながら競技を続けていますか？ACT では感情に振り回されず、自分の大切にしているもの（例：思いやり、誠実さ、チームワーク、勝利）に沿って、今できることから少しずつ行動していくことを大切にしています。

<コントロールできるものに焦点をあてる>

「今後の試合はどうなるのだろうか・・・」と、コントロールできないことについて心配し、いつまでも考え続けてしまっている方もいるかもしれません。心配な気持ちが生じるのはごく自然なことですが、コントロールできないものに集中すればするほど、絶望や不安をより感じてしまいます。私たちが取り組めることは「コントロールできるものに集中する」ことです。

嵐がくると、港ではボートが流されないようにいかりを下ろします。天候はコントロールできないので、いかりを下ろしても嵐が過ぎ去るわけではありませんが、いかりを下ろすことで、嵐が過ぎ去るまでボートを安定させておくことができます。同じように、みなさんも今、「感情の嵐」を経験しているかもしれませんが、「今ここ」でしようとする行動はコントロールできます。まずは、以下の①～③を実践していかりを下ろし、落ち着いて次の行動をするための準備をしましょう。

<①自分の考えや気持ちに気づいて言葉にする>

自分の内側に現れてくる、「思考」、「感情」、「記憶」、「感覚」、「衝動」などに気づいて、言葉にしてみましょう。自分の考えや気持ちに気づくからこそ、次に何をすれば良いのかが見えてきます。現れてくるものを言葉にして、「自分のパフォーマンスを発揮できるのか心配している」、「試合に出られず、悲しいという気持ちを私は抱いている」、「うまくできないという考えを私は持っている」などのように、静かに自分自身に言ってみると役立つことがあります。自分にとってネガティブな考えや気持ちでも、気づきは自己理解を促します。



<②自分の身体に意識を向ける>

身体へ意識を向けてみましょう。コントロールできない状況において、自分の身体はコントロールすることができます。意識的に身体に注意を向けることで、心配などの感情を切り離しやすくなります。以下の方法を試してみてください。

・ゆっくりと足を強く踏んでみましょう。

・拳をゆっくりと握ってみましょう。

・首をゆっくりと回し、肩をすくめます。

・ゆっくりと呼吸をします。



【ポイント】

- ・すべてゆっくり
- ・身体そのものを感じる

<③自分の外側に意識を向ける>

身体の次は外の世界に意識を向けてみましょう。自分がどこにいるのかという感覚をつかみ、今行っていることに再び注意を向けることで、心配などの感情を切り離しやすくなります。以下の方法を試してみてください。

1) まず、自然に周囲を感じてみましょう。

2) 部屋を見わたして5つの見えるものに意識を向けます。

3) 次に3、4つの聞こえるものに意識を向けてください。

4) 最後に、自然に周囲を感じて終了します。



【ポイント】

- ・すべてゆっくり
- ・今行っていることを感じる

①～③のサイクルを3～4回ゆっくりと実行し、一つのエクササイズを2～3分くらいで回していくと良いでしょう。上記のプロセスは単にリラックスをすることが目的ではなく、感情に振り回されて自分を見失わないように、感情といったん距離を取り、冷静に”今できること”に意識や考えを向けていくことが目的です。すぐにコツをつかむことは難しいかもしれませんが、繰り返し実践することで少しずつ気づきや切り替えのスピードが早くなります。上記の方法だけではなく、自分なりの方法を試していただいても大丈夫です。

<ご相談ください>

*感情に巻き込まれすぎているとき、詳細に上記の方法を知りたい時は気軽に JISS 心理グループにご相談ください。

*連絡先はこちら→ mental@jpnnsport.go.jp (※「◎」を「@」に置き換えてください)

*相談の対象者はナショナルチームのアスリート・指導者・スタッフの方に限らせていただいております。

(ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ)

引用・参考文献

Dr.ラス・ハリス「フェイス・コロナ：コロナ危機への効果的な対応方法」(FACE COVID ～How to respond effectively to the Corona crisis 日本語版)

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。