

感情とうまく付き合いながら今できる行動を考える

(2020.6.5. 作成)

本記事のポイント

- 自分の大切にしている価値について考えてみましょう。
- 大切にしている価値に沿った具体的な行動をしてみましょう。

<はじめに>

前回の記事「感情とうまく付き合う方法」では、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。今回は感情に振り回されず、自分の大切にしている価値（例：思いやり、誠実さ、勝利）に沿って、今できる具体的な行動を考えていきましょう。

<自分自身に優しくする>

心配や不安など、辛い感情は繰り返し自分の頭の中に浮かびますが、これをなくすことはできません。競技をしていると、つい自分に対して厳しい言葉ばかり言ってしまい、辛い感情に振り回されてしまう人もいます。このような時には、まずは自分に優しい言葉をかけてみてください。そのときの経験を良い、悪いと判断することなくありのままを認めることで、自然に浮かぶ様々な感情を抱えられる余裕を作ることができます。

責任感の強い人であれば「人のために何かしなければ」と考えている人もいるかもしれませんが、人のために行動することは大切ですが、まずは自分のことを大切にしましょう。飛行機に乗ると、緊急事態が発生した場合は他の人を助ける前に自分のために酸素マスクを着用するようにアナウンスがされます。つまり、自分に優しくなることは自分に酸素マスクをつけることです。自分を大切にすることこそ、より周りの人の役に立つことができるようになります。

<自分にとって大切にしている価値について考える>

目先の心配や不安を減らすために、ついオーバートレーニングをしてしまっていないでしょうか。結果的にけがをしてしまって、心配や不安が減るところか、かえってトレーニングができない日々が続くかもしれません。

みなさんは何を大切に生きていますか？なぜ競技をしているのでしょうか？自分はどのようなことに充実感を感じてきたのでしょうか？「全力を尽くす」「思いやりを持つ」「フェアプレイをする」「家族を大切にする」など、人によって様々な価値を持っているかと思えます。価値は、皆さんが人生において夢を抱くように、そこを目指したいと思う自分の道しるべ



となるものです。道しるべがあることで、感情に振り回されず、今できる行動が見えやすくなります。現在、新型コロナウイルスの影響を受けて自分を見失ってしまいそうな人は、自分の大切にしている価値について考える時間を作ってみたり、周囲の人と自分の大切にしている価値について対話する機会を持ってみましょう。価値には1つの正解があるわけではなく、誰かから押し付けられるものではありません。人それぞれ、状況によっても大切にしている価値は変わってきます。自分の価値を明確にしていくプロセスのなかで、少しずつ今できる行動が見えてくると思います。

<自分の大切にしている価値に沿った行動をする>

上記で価値について考えたら、次のステップでは価値に沿った行動をしていきましょう。試合が延期になる、思い通りに練習ができないなど、現在困難な状況に直面していても、様々な方法で自分の価値に沿った行動をすることができます。

例えば、「全力を尽くす」や「思いやり」という自分の価値を振り返って、以下のように考えてみてください。

- ・今のようなことだったら全力を尽くせそうですか？
- ・自分のチームメイト、家族、コーチにしてあげられそうな思いやりのある行動は何ですか？
- ・数年後の自分を振り返った時に、今の行動に誇りを持てるようにするためには、自分にどのような言葉をかけ、行動できそうですか？



人によって今できる行動は異なりますし、誰かと比較する必要はありません。「自分の身体の状態を確認しながら、持久力を上げるトレーニングをする」「チームメイトの話をしっかりきいてあげる」「ありがとう、と感謝を伝える」など、どんなに小さな行動でも大丈夫なので、自分の大切にしている価値に沿った、今自分にできることを実践してみてください。

<ご相談ください>

*感情に巻き込まれすぎて、自分を見失ってしまっている時は気軽に JISS 心理グループにご相談ください。

*連絡先はこちら→ mental@jpnssport.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

荒井弘和 (2020) アスリートの行く末—スポーツ心理学からの提言 荒井弘和 (編) アスリートのメンタルは強いのか? 晶文社, pp.253-263.

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。