

第30回 「あがり」に対処する(2)

村越真

「あがり」の中でももっともやっかいかや懸念や不安への対処を探る。それは人生の他の領域でも活用可能な「生きる力」を養うことにも通じる。

■はじめに

精神的な緊張である「懸念」や「不安」が、あがりの重要な要素であることは前号で紹介した通りである。ではどうしたらいいのだろうか。「笑い顔を作る」や「積極的に考える」といった簡単な方法から、心理療法の一つである「論理情動療法」まで、様々な方法が提唱されている。前者は、ビジネス書などでも有名なもので、耳にしたことがある人も多いのではないだろうか。しかし、これらの方法の全てが実験的に効果が検証されている訳ではない。たとえば、リレハンメルで団体優勝を逃したスキージャンプの原田や、サッカーワールドカップ1998のフォワード城は、いずれもメンタルマネージメントの考えを取り入れ「笑顔を作って」いたが、いずれもパフォーマンスは十分ではなかった（城のエピソードは増島みどりの『6月の軌跡』に詳しい）。従って、以下で紹介した方法や、スポーツ心理学の本で読んだ方法については、盲信するのではなく、常にその効果を検証してゆくことが必要である。

■思考停止法

もし、消極的な考えが頭の中に思い浮かんだら、「ストップ」と心の中で叫び、またそれに変わる現実的な思考や具体的なプレーのあり方を考える。消極的な思考をただ頭の中から消し去ろうとすることは難しい。置き換えるべきよいプレーのイメージや肯定的なセルフトーク（評価的な一種の独り言。たとえば「今日は辛いゲームになるかもしれないが、自分はがんばりとおすぞ」などを日頃から用意しておく）。

■積極的思考法

最終学年こそ結果を出そうと臨んだインカレの場所が、自分の不得手なトレインで行われることが発表されたでしょう。「えっ！あそこでやるんだ・・・」と、気持ちが沈むだろう。これが消極的な思考である。積極的な思考法は、これを「積極的な考え方」に置き換えるものである。その際留意

しなければならないのは、現実を否定しないことだ。たとえば「自分はこのトレインは苦手ではない」というのは、現実を否定している。誰よりも自分が苦手なことは知っている訳だから、いくら自己暗示のように表面を取り繕ってもうまくいかない。

適切な積極的考えは、（時間があるなら）「今までこのトレインを苦手としてきたが、今回はそれに立ち向かういいチャンス。それによって自分は競技者としても一段高いステップにいけるはずだ」といったものである。

思考の置き換えは、「やれ」といってもなかなかできるものではない。まずは選手自身が消極的な思考になっていることに気づくこと、そしてそれを改善したいという強いモチベーションを持つことが必要である。また、コーチが常に積極的な思考で選手に接することが大事である。レースを失敗だと選手が評価したら、その失敗を繰り返さないためにどうするかを問い、同時に、失敗はステップアップに不可欠な情報を与えてくれるものであるという考え方を示すことだ。

■論理情動療法

「懸念」や「不安」のような消極的な思考の根本的原因は、試合場面にあることは間違いない。しかし、誰もが懸念や不安を抱く訳ではない。論理情動療法は、このように出来事と感情の間には、感情を生み出すその人なりの考え方、「信念」があると考える。そして、不安や懸念、ネガティブな感情の背景には、「不合理な信念」があると考える。その不合理な信念に人はしばしば気づかない。そして、出来事に対して当たり前のようにネガティブな感情がわき起こると考えてしまう。積極的な思考は魔法のように自分の頭から生まれてくるわけではなく、その根底にある自分の中にある不合理な信念を明らかにし、それを「合理的な信念」に置き換えるというプロセスが本来必要なのである。

たとえば、「試合結果が悪かったらどうしよう」という不安感情に見舞われたとしよう。しかし、本当に「どうなる」のだろうか。文字通りチャンピオンが領土を賭けて争った時代ならいざしらず、試合で負けても、それで将来のすべてが決まるものでもなければ、ましてや競技者としての自分が破滅するわけでもない。このような不安感情は、「この試合で負けたらおしまいだ」と

か「それで自分の価値が全否定される」といった、極端な信念に由来しているというのが、論理情動療法の仮定である。もし「試合結果は常にプロセスの一部であり、うまくいかなければ次につながる重要な指針を得ることができるチャンスである」と考えれば、そのような不安感情には至りにくいだろう。

もちろん、不合理な信念に気づいたり、ましてやそれを入れ替える作業は易しい作業ではない。この講座やその他の本を読んで頭では理解しても、実際にはうまく使えないかもしれない。信念も一種の習慣であり、習慣を変えるには時間と努力が必要だからだ。

不合理な信念を厳密に把握する必要はない。多くの不合理な信念は、「必ず・・・になる」「・・・でなければならない」「・・・しなければならない」「結果は将来をすべて決める」といった「べき」思考や「絶対的思考」である場合が多い。そんなタイプの考えが頭をかすめたら、「本当に・・・であるべきなのか？」「絶対・・・なのか？」と考えてみるべきだろう。これを「反駁」と呼ぶ。たいていの場合、信念がまさに不合理、つまり理由がないことがわかるだろう。

ここでもコーチがそのような思考で常に選手に接するとともに、コーチが価値観を相対化して見せることも必要だ。私がよく口にするのは「***には素質がない」という台詞だ。何も選手を萎縮させようというのでも、威嚇しようというのでもない。本当に素質のある選手なら世界の舞台でも踏めるだろう。国内で活躍するレベルなら、ほとんどの選手が下手で素質がないことを自覚しつつ、それを乗り越えることで現在の地位を得ている。いやスポーツ選手の体験談を読むと、世界レベルの選手ですら自分の素質のなさを現実的に自覚することから出発する選手さえいる。そのことを再認識すれば、自分のミスや失敗などアスリートとしては当然のことのように思えるだろう。そのような価値観の柔軟性こそが、懸念や不安から、人を解放してくれる大きな鍵となるのである。

この分野の参考図書は多い。古典的な名著としてはガルウェイ「インナーゲーム」（後藤 新弥訳）は、少し理屈っぽいけど、読み度がある本である。またラビザ・ヘンソン「大リーグのメンタルトレーニング」（高妻容一訳）も示唆に富む。

(村越 真)