

メンタルトレーニングについて

株式会社メンタリスタ

代表取締役 大儀見 浩介

●人間の心を扱う専門家は2つに分けられる●

私の専門はメンタルトレーニングで、簡単に言いますと、心のトレーニングです。心は、誰でもトレーニングすることで強くしていくことができます。これは、血液型や生まれた場所、また兄弟の何番目だからということはまったく関係ありません。人間ですから、時にやる気が有る日、無い日があったり、作業によって集中力の度合いが変わったりして、生産性や行動が変わってしまう。また、緊張したり不安を強く感じたりしてしまうことによって、ここ一番というときに実力を出し切れなくなってしまうこともあります。これらはすべて心の部分になってくるわけですが、このようなことを自分で自分の心をコントロールすることで、常に実力を発揮していける状態、また平常心であったりストレスマネジメントであったり、こういったところを自分で強くしていくトレーニングがメンタルトレーニングになるわけです。心のトレーニングです。私はそれを専門としております。

このたび、様々な方々に役立つメンタルトレーニングのお話をさせていただく機会をいただきましたので、ここでいくつか紹介させていただきたいと思います。まずのその前に、「メンタルトレーニングとはどういうものなのか」から説明させていただきたいと思いません。

メンタルトレーニングは、1960年代に入って旧ソビエトのスポーツ界で大きな発展をしていきます。その後、ソビエト連邦の崩壊とともに、西側諸国、アメリカのほうに流れていって、現在はアメリカを中心に最も盛んに研究、実践が行われております。

人間の心を扱う専門家というのは大きく2つに分かれます。まず、イメージしてください。心のゼロポジションがあるとします。このゼロポジションから少しマイナスな方向に行ってしまった場合、これを元に戻していく専門家がカウンセラーや臨床心理士の方、そして心療内科のお医者さんがカウンセリング、処方、療法、セラピーを行って元の健康な状態へとお手伝いをしていってくれます。この領域が1つです。そしてもう1つがゼロからプラスを作っていく、これがメンタルトレーニングコーチ、コンサルタントの仕事になるわけです。私の専門は、このゼロからプラスを作っていくこと、さらに言いますと、マ

マイナスに行きにくくする心のビタミンを作ること、そしてまたプラスからプラスを作っていく、これもメンタルトレーニングの担う領域となるわけです。

平成27年12月1日に、労働者のストレスチェックを実施することが各業者に義務付けられました。これによって、ゼロからマイナスに行っている状態をチェックすることができます。しかし、私は1つの懸念を抱いております。というのも、ストレスチェックシート、テストを行った後に、その後どうしたらいいのか、元の健康な状態へとお手伝いをしてくれる方のお手伝いを受けた後ですね、その後、ゼロからプラスを作っていく、このメンタルトレーニングの部分も両方とも行っていないと、やはりゼロからマイナス、またゼロに戻ってマイナス、というように繰り返してしまう恐れがあるのではないかというふうに考えています。自分で自分のプラスを作っていくことができる、こういった力をどんな人でも日常的に行えるようにして欲しいというふうに思うわけです。

たとえば、ビジネスパーソンの皆さんも、やる気の有る日とか無い日、高い日と低い日があるかもしれません。高い日、低い日のなかで、ちゃんとその状態を受け止めて、自分自身のやる気をマネジメントしていくことが大切になるわけですが、やる気とは何か、やはりこれを知らないとやる気を作り出すことはできません。たとえば、目玉焼きを作れと言われれば、すぐに作ることもできますし、作り方を説明することもできます。しかしながら、やる気とは何かということの説明しろと言われても、なかなかその説明が難しいのが現状です。何かわからないものを作ろうとしてしまっている。これではなかなかうまくいきません。

●自ら進んで行う「やる気」を育てていくために●

やる気とは何なのか。簡単に言いますと、人間のやる気は大きく2つに分けることができます。まず1つは、自ら進んで取り組む、行っていくやる気。これを内発的動機付けと呼びますが、好きだからやる、楽しいからやる、面白いからやる、よりよくなりた、うまくなりた、つまり仕事に対するやりがいや自分自身の成長、進化、グレードアップ、こういったことを目指すやる気です。そしてもう1つが外発的動機付けといって、外からの刺激で、やらされているやる気です。怒られるのが嫌だからやる、罰が嫌だからやる、結果・評価・比較を気にしてやらされている状態です。人間のやる気はこのように2つに分けられます。

スポーツの世界を中心に発展したメンタルトレーニングにおいて、トップアスリート達は誰しもこの内発的動機付けが強いことがわかっていました。そこでこの内発的なやる気を育てることができれば、自ら進んでやるやる気を育てることができれば、誰しも自分で自分の理想的なやる気を作っていくことができるということなのです。

そのために必要なこと、これについて次に紹介したいと思います。好きだという気持ちを作るにはどうしたらいいのか。この気持ちを分析していくと、強い興味、または小さな矢印、目前の「いけそうだ」という気持ちや「できそうだ」という気持ち、さらには「楽しい」という気持ちや人の笑顔、それから自分自身のポジティブな感情が上がっていくこ

と感じ取れた瞬間、これが増えていくことが大切だと思います。私が指導するなかでは、したがって選手やビジネスパーソンには現在のポジティブなイメージ、こうすればいけそう、こうやればさらにうまくいくであろう、喜んでもらえるであろう、何か気付きや発見があるであろう、というような小さな課題や目標を立ててもらったところからスタートしてもらいます。やはり人間ですから、うまくいかないイメージもできるかもしれません。どんなに難しいことでも、それを簡単に細分化して、「できそうだなあ」と思える第一歩の目標を作ることで、それに対する「やってみよう」という気持ち、これが高まっていくものだと思います。簡単に言いますと、自分で小さな仮説を立ててそれを検証していく作業です。植物の種を植えると、芽が出たり花が咲いたりするのが楽しみになるように、自分自身のなかで課題を持つことや仮説を立てることによってどんなことが起こるのであるか、どうすればうまくいくであろうかという見立てを、イメージを立てていくことで、結果が楽しみになる、どんな花が咲くのか芽が出るのか楽しみになる、この積み重ねが人間の理想的なやる気になっていくのです。

また、やらされる状態はなぜよくないのか、つまり外発的な刺激によって動機付けられている状態ですね。やらされている状態はなぜよくないのか簡単に言いますと、うまくいったときにあまりうれしくない、成功したり試合に勝ったりしたときに、ほっとするだけでうれしさがそこまで上がってこないというよくないところがあります。さらに言いますと、うまくいかなかったときに悔しさが出てこないという部分があります。

自ら進んでやっている内発的動機付けが強ければ、うまくいったときはめちゃくちゃうれしくなりますし、うまくいかなかったときには悔しさも残ります。したがって、次への努力やリサーチする力に変わっていくわけです。やらされていると、どうしてもこういった悔しいということよりも評価が気になってしまったり、比較が気になってしまったりして、無駄な不安やストレスをため込むことになってしまいます。誰しも初めはやらされている状態があると思います。プロの選手でも初めはやらされていた、しかしながら少しずつ内発的なやる気が変わっていく、こういうケースもあるわけです。これを自己決定理論といいます。外発的動機付け、内発的動機付けを一線上で捉えて、自ら進んでやるやる気にだんだん変わっていく工夫、これを積み重ねていくことが大切だという理論です。

外発的な状態、やらされている状態から、内発的な状態、自ら進んでやるやる気、これを強めていくためには、大切なのは自己決定、自己選択、自分の工夫、自分の気付き、自分の発見、これが最も重要だといわれております。つまり、自分で仮説や目標、課題を立てて、小さな目標から、「いけそう」「できそう」という気持ちを少しずつ上げていくということです。この積み重ねがゆるがない、崩れない自信や、仕事に対するやりがい、自分自身のスキルアップにもつながっていくと考えられます。

しかしながら、人間はどうしてもやらされている状態にとどまってしまうことがあるのです。そんな時は思い返してみてください。自分自身のやりがいですね。なぜそれを始めたのか。初心に戻ることによって、始めたきっかけを探ることによって、ここまで積み上げてきた実績や努力、工夫を自信として省みることができると思います。自分の足跡をた

どることで、次の矢印を、近い未来を構築していくこともできると思います。そういった工夫から自信を積み上げていけば、ちょっとした失敗やネガティブなできごとで、マイナス思考になりがちなできごとによってゆらいだり、不安がたくさん出てきたりすることも減っていくと思います。大切なのは常に自分のちょっと先の未来に対してポジティブなイメージ、目標、課題を持って、それに対して今できることを柔軟に考えていくことです。もし、今、私がメンタルの強い選手はどんな選手なのか、またはメンタルの強い人とはどんな人なのか、これについて質問されたら、迷いなくこう答えます。「心理的柔軟性を持っている人がメンタルの強い人だと思います」。このように伝えると思います。どういうことかといいますと、どんな環境においても、どんな局面においても、どんな境遇にあったとしても、その状況を柔軟にまた寛容に受け止めて、今、現在自分ができることを自分の見立てのなかで行動に移してやり遂げていく力ということです。ぜひ皆さん、今からできる第一歩、明日からできる第一歩になります。自分らしく、自分のペースでできる第一歩、ここにプラスのイメージを持って、自分なりのチャレンジや、自分なりのアクション、行動を起こした気付き、発見をいっぱい集めてみてください。