

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者: 前村沙都子

Tel (086) 272-8116 Fax (086) 272-0883

<http://okayamaeap.jp>

自分を実況中継して、プレッシャーをコントロール!

イチロー選手やオリンピックでの日本人選手の活躍など、スポーツ選手の活躍に注目が集まっています。選手たちは、のしかかるプレッシャーの中で、様々なパフォーマンスを行っています。程度は違いますが、私たちも様々なプレッシャーの中で日々過ごしています。今回は、プレッシャーをコントロールする方法の一つとして、『自分の状況を実況中継する』をご紹介します。

Aさんが大勢の前でプレゼンをするところを想像してください。Aさんが緊張しながら壇上に立つと、部長と目が合いました。瞬間的に、“部長がミスしないか見ている。失敗したら評価が下がるかも。絶対へましないようにしないと。”と考えました。Aさんはプレッシャーで頭が真っ白になってしまいました。

このように自分の考えと実際の状況とが混同してしまうと、正しく状況を判断できず、プレッシャーは大きくなってしまいがちです。さらに、気持ちに振り回されて本来の力を発揮しにくくなってしまいます。そこで、有効な方法の一つが『自分の状況を実況中継する』なのです。

<Aさんの一人実況中継>

「次の発表者の名が、間もなく告げられようとしております。司会者が今、名を告げて、Aが立ち上がりました。一步一步、慎重に演台に進んでいます。右手後方には、部長の姿が見えます。お、ふだんより穏やかな表情に、ちょっと救われる思いの本人であります。マイクの高さをわずかに上に修正。ちょうどいい位置に収まりました！それでは第一声、よろしくお願いします！！」

今の状況を実況することで、一步引いたところから客観的に自分の状況や感情を見つめることができます。また、客観的に自分を見ることができると、不安に巻き込まれて自分を見失うことなく、冷静で的確な判断がしやすくなります。

プレッシャーは誰でも持つものです。この方法で皆様のプレッシャーが少しでも小さくなれば幸いです。



参照：<http://www.nikkeibp.co.jp/article/column/20100520/92259/>
梶原しげる 【74】イチローに学ぶ、プレッシャーに勝つ方法