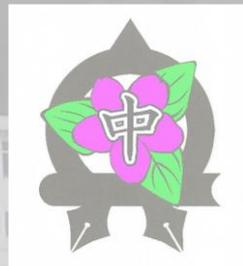


協働



自分の心をコントロールするメンタルスキル

校長 西村 元一

中学生年代は「第二の誕生」と言われ、心揺れ動く中で内面が育ちます。外的な刺激の受け止め方を学んでいくことも重要です。2つの話を例に考えたいと思います。

1 あこがれの専業主婦

「私(仮に A)は結婚後専業主婦になりました。あるとき、友人(仮に B)から「専業主婦はいいわね。私は仕事もあって大変。専業主婦はあこがれ。」と言われました。私は外で働いていませんが、子育て、父の賃貸アパートの管理に加え、現在は父の認知症の在宅介護でおむつ替えや入浴介助など心休まるときがなく、この4年間自分の家で寝ていません。「専業主婦はあこがれ」の言葉にひどく傷付きました。」という内容の投書です。

Bさんは、Aさんの大変な状況を何も知らないから、このようなことを口にできたのでしょう。Bさんに自分のキャパシティーをこえた忙しさがあることも想像できます。

自分の辛さを理解されずにこのような言われ方をした Aさんの気持ちもわかりますが、Aさんの生活について何も知らない Bさんに、「自分の辛さを分かってほしい」と思っても無理な話です。「Bさんは何もわかっていないのだから仕方ない」と受け流せば、気が楽になると思います。逆に、「Bさんも大変なのだな。大変なのは自分だけではないのだな。」と相手に思いを寄せれば、自分ももう少し頑張ろうと元気が出るかもしれません。

捉え方次第で気持ちも楽になります。感情的な態度や心無い言葉には、その人では対応できない何かがあることを察し、そこに心を寄せると気が楽になるかもしれません。

2 「もう」と「まだ」

「兄弟がゲームをしています。覚えたての弟は歯が立たず何度も負け続けます。この一戦も敗色濃厚。その表情から、兄は弟の口から「ああ、もう駄目だ」という言葉がこぼれると思ったその時、弟は「ああ、まだ駄目だ」と言って負けを認めました。「もう」と「まだ」の二文字違いですが、思いは正反対です。弟は全くあきらめていません。…」

思いどおりにいかない現実には、自分はダメだと気を落とすか、次こそはとチャレンジ精神に変えるかは、心のもち方ひとつです。大坂なおみ選手のサーシャコーチは、「勝負は勝つか学ぶかだ。挑戦し続ける限り負けではなく、あきらめたときに負けたとき。」と話していました。サッカー日本代表は、ベスト16の壁にまたしても跳ね返されましたが、「もうだめだ」という選手はひとりもいません。吉田主将は、「また日本サッカー全体で、次の4年間でどうやってこえていくか、考える戦いが始まる」と言っていました。

同じ状況でも、捉え方を変えると感じ方が変わり、感じ方次第でポジティブ思考が促され、活力が生まれます。学校では、生徒の皆さんが外的な刺激に対して上手に心をコントロールするスキルを身に付けられるよう、メンタルスキルの指導も行っています。