



メンタルトレーニング・サポートCOCORO  
代表 松山周平(メンタルトレーナー)

2月は「二月は逃げて走る」とか「二月ひと月は小糠(こぬか)三合で暮らす」の諺があるように、あっという間に過ぎてしまう慌しい月だと言われています。2月は通常で28日、今年のように閏年では29日と他の月と異なり日数が短いのですからね。しかし、中高生の皆様は「あっという間」と感じるものの「慌しい」とは感じにくいのではないのでしょうか？

私は、慌しく感じている人は、**計画や行事など取り組む目的と期間がある人**だと思います。計画(課題)や期間があると焦りませんか？例えば学校の試験。勉強する理由がある人は、試験日が近づくと...「勉強しなきゃ」と感じ、慌しく勉強を始めると思います。逆に試験に対して理由や目的がない人は焦る、慌てることなど無縁。全く勉強しませんね。**目的・計画・期限は、私たちの行動力・やる気(意欲)を高める。また、成果を上げる効果**があります。実際に皆様の周りで行動力・やる気があり、成果を出している人は、大なり小なり何らかの目的(目標)を持っていませんか？私は週1回から3回で中学や高校の部活動(選手)にメンタルトレーニングを行っています。県内でも強豪校の選手たちほど目標、目的が明確です。「7月の甲子園予選でレギュラーとなり甲子園でプレーする」。または「○○するために○○高校に入学した」と、これらの言葉の中に目的・計画・期限がありますよね。また、一人ではなく集団が同じ思い(考え)ですから、強くなるのも当然です。最近、入学動機が、勉強やスポーツの成績に影響していると感じています。

皆さんは、人に頼む時「暇な人」or「忙しい人」どちらに頼みますか？暇な人と答える方が多いかな。一般的に会社(仕事)では「忙しい人に仕事を頼め」と言われています。なかには計画性がなく日々の行動が疎かで忙しい人はいますが、なぜ忙しい人に頼むのか？忙しい人には忙しい理由があります。繰り返しになりますが、目的・計画・期間があり、実行(行動)しているから。また、仕事ができるから新たな仕事を任されることが多く忙しくなっている。そんな人は忙しいことを忙しいと思っていません。私は高校生の時、「頑張っているね」「凄いな」と言われることに驚いていました。なぜなら、夢や目標を実現させるには、頑張ること・努力すること・人と同じことをしないことは当然のことではないかと思っていたからです。私が凄いのではなく「あたり前」のことを「あたり前」にただけです。成績を上げたい→勉強する。上手になりたい→練習する。これらは「あたり前」ですよ。\*あたり前は「常識」「基準」とも言われています。

最近、中高生と触れる中で気になることは、何かあれば...「だるい」「きつい」「面倒臭い」「眠い」と口にする事です。流行なのか、言うことが格好いいと思っているのか解りませんが、よくない言葉です。これらの言葉が「あたり前」になってしまうと、実際に取っかかると思った時、行動がとれなくなります(動かなくなります)。頑張ろうと思っても頑張ることができなくなります。言葉は大切であり私たちに大きな影響を及ぼします。**心理学ではセルフワークやアファirmーションといい、自分の言葉、他人からの言葉が自分自身を形成する(性格・思考・行動)と**言われています。メンタルトレーニングでは、考え方や自分自身のイメージや評価を変える手段として、身につけたい考え方や行動を繰り返し発言させ、読ませたりします。ぜひ一度、自分の言葉に耳を澄まして下さい。自分が望む言葉を発していますか(考えていますか)。NOの人は、今からマイナス発言や否定的な言葉をやめて、できる限りプラス発言や積極的な言葉を口にして下さい。続けていると、あなたの「あたり前」が変わります。「あたり前」が変われば、行動や結果も変わりますよ。そして、夢や目標がないからと焦り悩むよりも、自分自身の「あたり前」や「言葉」に注意して、日々の学校生活を楽しんで下さい。