

## 第1回 ヒトは心で動いていることを知ろう！ —セルフイメージの存在と価値

辻 秀一



エミネクロスグループ 代表・(有) オフィスドクター辻 代表取締役。  
日本体育協会公認スポーツドクター・日本医師会公認スポーツドクター・認定産業医。慶應義塾大学病  
院内科、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、東海大学医学部病態診断研究員を経て平成 11 年より現職。  
応用スポーツ心理学を基にした QOL 向上のためのメンタルトレーニング「辻メソッド」で個人カウンセ  
リングから講演会まで多数。「スラムダンク勝利学」集英社インターナショナル (2000 年)、「人のために  
なる人ならない人」バジリコ (2002 年) など著書多数。www.doctor-tsuji.com

### セルフイメージの大きさを！？

もし大事な用事がある約束の場所に向かっているとき、電車のホームに上がる階段の途中で電車が出発しそうになっていることに気づいたとします。ベルが鳴るのを聞いて階段を駆け上がっているあなたがいいます。しかし、ホームに着いた瞬間に車掌さんと目が合ったにもかかわらず、目の前で電車の扉が閉まってしまった。どんな気分ですか？ クソーとか、ついてないなあとか、がっかりとか、まじかよとか、最低〜などなどの気分ですね。この心の状態のことをセルフイメージが小さいといいます。マイナスな感情の存在により心のエネルギーが落ちている状態です。すると、次の電車が来るまでの間に何か本やノートを読んでもあまり頭に入らなくなります。いいアイデアも出ないでしょう。そして電車が来て空いている席があり座った瞬間にお年寄りの方が来て気づかぬふりをしたり寝たふりをしてしまうことはないでしょうか？

もし、ホームに着いた瞬間に車掌さんがあなたの存在に気づき、あなたのためだけに待ってくれたとします。どんな気持ちですか？ よかったとか、ほっとしたとか、ラッキーとか、つい

てるなあなどなどプラスの感情が存在します。そんな心のコンディションのことをセルフイメージが大きいといいます。次に起こすあなたのパフォーマンスはセルフイメージが大きいおかげで以下のようになるでしょう。わずかの時間の間で本やノートを読んでもけっこう頭に入るのではないでしょう。きっといいアイデアもたくさん出ることでしょう。

でも電車に間に合って頭がよくなったわけではありません。セルフイメージが大きくなるとパフォーマンスが向上するのです。電車に乗ってお年寄りが目の前に来たとき、間に合ったときならあなたのパフォーマンスはどうなるのでしょうか？ どうぞとすぐに席を譲ったりするのではないのでしょうか？寝た振りしているのも自分です。すぐに席を替わってあげるのも自分。頭に入らなかつたりいいアイデアが浮かばないのも自分ですが、効率よく頭に入ってアイデアさえ浮かんでいるのも自分です。このパフォーマンスの差をつくり出しているのはその人の能力ではありません。勉強したからといっても解決できるものではないのです。席を替わる練習をしてもどうしようもない心の問題なのです。

### スポーツ心理学

スポーツ心理学とはスポーツ選手のためだけの学問ではありません。スポーツは社会の縮図であり、ヒトの心理とは何かを知るための最もわかりやすい人間社会の活動なのです。スポーツではやる気がなければ負けます。ほかの人のやる気をそいでしまえば、またそれで負けてしまうでしょう。チームワークが悪ければそれも負けることになる。すなわち、ヒトの最も大事だけれども見えないためにわかりづらい心の存在と価値をわかりやすく体系化しているのがスポーツ心理学です。ですから、このスポーツ心理学は心を大事にして生きていくヒトすべてに役立つ学問なのです。スポーツ界では学問としてだけでなく、さらにはそれがメンタルトレーニングとしても確立され応用されています。大リーグでもNBAでもアメリカのスポーツ界ではオリンピック選手をはじめとして、常識のようにメンタルトレーニングが行われています。私はスポーツ界だけでなく、ビジネス界や教育の世界、音楽の世界の方々を対象に、このスポーツ心理学に基づくメンタルトレーニングを実践しています。テーマはパフォーマンス・エンハンスメントといって、より

## リハビリ現場に役立つスポーツ心理学

よいパフォーマンスをメンタルの面でサポートしていく仕事です。よりよいパフォーマンスになれば、いい試合ができるし、いい仕事もできる、いい生活、いい教育、そしていい医療につながるというわけですね。

さて、スポーツ心理学ではパフォーマンスのレベルを決定している重要な心の状態のことをセルフイメージと呼称しています。その瞬間の自分の行動

の質やレベルをセルフイメージという心のコンディションが決定しています。1976年のモントリオールオリンピックの射撃で金メダルをとったラニー・パッシュャムという方がメンタルマネジメントという理論ではじめて言い始めました。まず皆さんの日常でも自分のパフォーマンスが自分自身のセルフイメージの大きさに強く影響を受けるということを納得してもらいたい

と思います。いかがでしょうか？ なるほどたしかに自分も思い当たる節があるなあという方々に、どうやったらセルフイメージを大きく安定できるのかをお教えし、よりよいパフォーマンスを実現していただけるように紙上メンタルトレーニングを実施していきたいと思います。お楽しみに！

## ホットギャラリーへの作品を大募集

本誌では、リハビリテーションの対象者からのイラストや俳句などの作品を募集しております。採用された作品は巻頭の「ホットギャラリー」にカラー掲載いたします。病院、デイケア、デイサービス、施設などで作成した成果を是非お寄せください。掲載にあたっては作者の作品への想いも考慮させていただきます。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

**募集内容：**水彩画、色鉛筆、切り絵、貼り絵などのイラストや俳句、短歌を募集いたします。作品はお一人様3点まででお願いします。また、共同制作の作品もお待ちしております。

**サイズ：**イラストの場合はA3サイズ以内でお願いいたします。

**応募資格：**障害を有する方、デイケア、デイサービスなどを利用されている高齢者。

**応募方法：**デイケア、デイサービス、院内、施設内などでリハビリテーションに関わっているセラピストの方々にご紹介いただきます。

応募作品とともに、①連絡先電話番号・住所、②作者氏名、③年齢、④プロフィール（障害名・病歴）、⑤作品への想い、⑥連絡代行人の氏名を添えて、編集室までお送りください。

**締め切り：**随時、募集しております。

**選考基準：**作品の完成度もありますが、制作者のバックグラウンドも考慮して総合的に判断させていただきます。

**審査方法と採否について：**本誌編集委員会にて審査を行います。採否につきましては決定次第、編集室より直接連絡いたします。なお、掲載された方には掲載号と薄謝を差し上げます。

**お問い合わせ先・送付先：**〒113-0033 東京都文京区本郷6-17-9 本郷綱ビル  
(株)三輪書店「地域リハビリテーション」編集室  
TEL:03-3816-7796 FAX:03-3816-7756

