

## 第3回 感情を揺さぶるもの

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  
整形外科、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター、東海大学医学部国際部研究員を経て平成 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。「スラムダンク新刊」執筆インターナショナル (2000 年)、「人のために  
なる人ならない人」パジリコ (2002 年) など著書多数。www.doctor-tsuji.com

## 四つの影響因子とは？

人のパフォーマンスや元気に影響を与えるセルフイメージは、さまざまな感情によってその大きさが決まっているということを述べました。それではなぜ、人はそのようにさまざまな感情が生まれ振る舞うのかという影響因子について、今回は踏み込んで解説したいと思っています。

人のセルフイメージへの影響因子は四つあります。まず一つ目は環境です。環境因子すなわち、人はさまざまな環境によってセルフイメージが大小します。例えば、天候。雨だとなんかイヤだなって、快晴だとい気分になる。スポーツでいえば、ホームとアウェイでパフォーマンスが違うのはセルフイメージのせい、ゴルフなどいい例です。仕事では職場が変わっただけでパフォーマンスの上がる人と逆の人がいます。能力が変わるはずはなく、セルフイメージの大小がパフォーマンスの幅らぎへ影響しているのは事実です。

二つ目は経験です。今日は朝から最悪なんだと言っている人がいますが、いまのセルフイメージと過去の出来事は関係ないのに、いまのセルフイメージに過去の経験を持ち込んでいる人がたくさんいます。どうしてそんなこと

が起こるのでしょうか。それは人間は事柄は忘れても感情は忘れないという医学的システムが存在するからです。近頃の感情であれば、そのまま引きずるでしょうし、ずっと前のことならその感情が再び誘発され、マイナス感情ならセルフイメージが小さく、プラス感情ならセルフイメージが大きくなるのです。野球なら 1 打席目の影響がその結果ではなく、その際の感情がその後の打席のパフォーマンスに影響してしまうことが少なくありません。仕事の場でも同じようなことがあるのではないのでしょうか？ 午後のパフォーマンスに午前中の出来事が影響するなど…

三つ目は他人です。他人の存在だけで自分のセルフイメージが小さくなったり、大きくなったりすることがありませんか。人は人の存在ですら影響を受けるのですが、さらに人は話したり動いたり一緒に仕事をしたりしなくてはならないので、ものすごく影響を受けるところになるのです。人はお互いがセルフイメージに影響し合いながら生きているのです。人のセルフイメージを大きくしてくれる人とそうでない人がいます。それをコーチ力のある生き方とない生き方とって区別しています。皆さんご存じのパレンティン監



自分の機嫌は自分で決めよう

督などはコーチ力のある人の代表ですね。別に上に立つだけがコーチ力を持つ必要はありません。コーチ力のある仲間、コーチ力のある親、コーチ力のある医者、コーチ力のある部下など人の使い方をします。コーチ力とは人間関係の中で人のセルフイメージにプラスに働きかける生き方のことを呼んでいるのです。

そして、最後が自分。同じ環境、経験、他人がいても皆同じセルフイメージにならないのは、自分という因子があって、そこが違うからにはかかります。自分のセルフイメージを自分で決める、これこそ元気で自分らしくハイパフォーマンスで生きる必須条件なのです。イチロー選手しかり、宮里藍選手しかり、自分の心は自分で決めています。自分のセルフイメージに環境や経験や他人が影響するのは事実

です。しかし、これらは変えられないしこちらではコントロールできない因子です。そのようなものに自分の心の状態が決められてはストレスです。自分のセルフイメージという心の状態、いわば自分の機嫌は自分で決めること。その力を社会力と呼称しています。社会力のある人は環境や経験や他人によって自分の心を決められる

のではなく、自分で決めているのです。ただし、環境や経験や他人のせいにするほうが楽チンなので、ほとんどの人はそうして、結局ストレスを抱えているのです。自分の機嫌を自分で取るというのは、ちょっと大変です。でもこの大変を自分のためにしている人は、いつも機嫌よく生きることができるので結局は楽しい人生がやってくる

というわけですね。メンタルトレーニングとはまさにこれらのコーナ力や社会力の育成なわけで、スポーツの世界ではこれらができなければ勝てないということになるのです。一般社会では、いい仕事ができないとか元気がなくなるということになるわけですね。

## 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。採用された作品は専用の「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。作品は一人様3点までお願いいたします。また、共同制作の作品もお持ちしております。

**サイズ：**イラストの場合は A3 サイズ以内をお願いいたします。

**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料と厚謝を差し上げます。

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

