

ストレスをプラスに変える力を鍛える

1年生の保健体育科の授業でも取り扱ったストレスマネジメント教育の1つである、「ストレスをプラスに変える力を鍛える」メンタルトレーニングを紹介します。

レッスン1

最初はつらかったり、嫌だったりしたけど、結果的にあなたを成長させてくれたものやできごとを思い出してみましょう。



<できごと>

<具体的にどういうことを学んで自分自身どう成長したか>

○解説○

「ストレスは悪いもの」というのは思い込みで、実はストレスには「よいストレス」と「悪いストレス」があります。確かに、自分自身を苦しめ、身体的に、もしくは精神的につらい状況にしか追い込まない「悪いストレス」も存在しますが、自分を成長させてくれる「よいストレス」もあります。例えば、何かをやり遂げようという目標をもっていた時、新しいことへの挑戦は必ずストレスを伴います。しかし、目標に向かって頑張ろうとする意欲や気持ちの高まりは、やりがいとなってエネルギーに変わっていきます。たとえそれがうまくいかなかったとしても「何が足りなかったのだろうか」「どうしてそうなったのか」「この出来事の意味は、今後、成功させるために何を物語っているのだろうか」といった感じ方や考え方は、その人の成長を助けてくれます。

今あなたが質問1に書いたことは、まさにストレスを自分の成長につなげたすばらしい経験です。人間には自分を成長させる力があるので、ぜひストレスを「悪いもの」と決めつけず、自分を成長させてくれる「よいもの」にしていきたいですね。

レッスン2

自分が知っているポジティブワードを書き出しましょう。

例：やまない雨はない

元気があれば何でもできる

可能性は無限



○解説○

ストレスを自分の成長につなげる簡単な方法①

日常からポジティブシンキング、プラス思考、前向きな考え方を心がける

もともと楽観性の高い人の方が刺激を成長につなげやすいと言われています。アジア人は楽観性の傾向が低く、ポジティブシンキングが苦手と言われています。意識的に取り組んでいくことで少しずつ(漢方薬的に)変わっていきます。そうは言っても、自分自身の考え方の癖は簡単には変えられません。そこで、ポジティブワードやプラスの言葉を言うようにするというのがおススメです。言葉が変わると、表情が変わり、徐々に考え方も変わっていきます。

レッスン3

レッスン2に書き出したワードや他の人から教えてもらったワードの中から、自分をプラスにするポジティブスイッチワードを決めましょう。

「」

ストレスを自分の成長につなげる簡単な方法②

自分にとってのポジティブスイッチワードをもち、不安になったり、落ち込んだり、やる気が出なかったりしたときは、ポジティブスイッチワードを何度もつぶやく〔セルフトーク〕

ポジティブスイッチワードは「自分の気持ち上がるワードであること」が一番大切です。他の人にとっては何気ない言葉でも、自分自身にとって元気が出たり、勇気が出たり、やる気が出たりする言葉であればいいのです。言葉と動作がセットになるとより効果的だと言われています。例えば、「よし！やるぞ！」と言って、自分の顔を3回軽くたたかとか、万歳をしながら「私ならできる！」と叫ぶというものがあります。アスリートはルーティンとして自分自身に取り入れている人も多いです。

レッスン4

レッスン3で決めたポジティブスイッチワードを、日常の生活の中で不安になったり、落ち込んだり、やる気が出なかったりしたときに、ポジティブスイッチワードをつぶやく。そして、使っているうちに、感じたことをメモしておく。

