

2019年10月

## 留学生のためのカウンセラー通信 第14号

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

### メンタル・リハーサル方法のすすめ

小学校の低学年の頃、運動会を翌日に控えた夜は、緊張でなかなか寝つけませんでした。そんな時は、頭の中で、徒競走をしている自分の姿を思い描きながら眠りについたので覚えています。カウンセラーになるための勉強を始めてから、この頭の中の練習は「メンタル・リハーサル」と呼ばれ、目標を達成するために効果があることを知りました。皆さんにとっては、イメージ・トレーニングという呼び名の方が馴染みがあるでしょう。

バスケットボール選手のシュート成功率に関する実験をご紹介します。実験は3つのグループに分けて行われました。第1のグループは、20日間毎日シュート練習をしました。第2のグループは、20日間全く練習をしませんでした。第3のグループは、1日に20分間シュート練習を頭の中に思い描きました。もし、思い描いている時にシュートが入らなかつたら、やり直しました。それぞれのグループが最初の日と最後の日の成功したシュート数を比較しました。毎日練習した第1のグループは、24%成功率が向上しました。全く練習をしなかった第2のグループは、全然向上しませんでした。頭の中で練習した第3のグループは、23%向上しました。こうした結果から、メンタル・リハーサルの効果がうかがえます。

メンタル・リハーサルを行う時は、始める前に呼吸を整え、身体を楽にさせます。姿勢は真っ直ぐにします。呼吸に意識を集中して、息をゆっくり深く吸い込み、ゆっくりとらくに息を吐き出します。「吐く息とともに、緊張がでていく」感じをもってみましょう。こうした呼吸を5～6回行ったら、成功させたい場面をできるだけ詳しく頭の中で描きます。その時の季節、天候、匂い、音、周りにいる人たちの様子、身体を感じを想像しながらありありと描きます。成功イメージが描けたなら、「私は、～ができる」「私は、今、目標を達成しつつある」と唱えます。成功を疑っていたり、自分への言い聞かせになっているイメージはうまくいきません。自信をもって成功イメージをありありと描いてください。

メンタル・リハーサルはスポーツだけではなく、プレゼンテーションの準備、試験を受ける時、恐怖症の対処等様々な場面で活用することができます。

\*相談予約を取りたい方は、保健管理センターまで。 ☎ : 045-339-3153

\*バックナンバーは国際教育センターのHPで読むことができます。