

# UNTYING THE KNOTS OF SELF-TALK

<独り言による<sup>もつ</sup>纏れを解くには>

ジョン・パネピント博士

テニスの競技規則は、殆どの場合、太陽や風といった外的要因が双方に平等になるようにできています。平等にできないのは、それぞれの競技者にしかコントロールできず、競技の出来栄を左右する内的な問題です。こういった内的な要因は、程度の差こそあれプレーヤーにしかコントロールできず、しかも、プレーヤーは自身の「独り言」に影響されるのです。

「独り言」は、子供が問題を認識して解決しようとする時に話す言葉に始まり、自己観察や自己誘導のための内なる声となっています。多くの場合、プレッシャーを感じると「なんでこんなミスをするんだ!？」などと自分の思いを口にします。見ている人には、その人が実際に考えていることはわかりませんが、姿勢や発散の仕方や、興奮や喜びの度合いや、それらに伴う動作などの外見からおおよその見当はつきます。残念ながら、多くのプレーヤーは、「独り言」の持つ可能性に気づいていないようです。

## 「その質」

仮に、あなたが、あなたの声がすべて聞こえるくらい近くのコートサイドで友達の試合を見ているとします。その場合、どんな声をかけますか。どんな内容ですか。殆どは、ポジティブで、励みとなる建設的なものでしょう。何故でしょうか。もし、それらが、ネガティブであったり、見下したような表現であったとしたら、もう友達ではいられませんね。

同じことが「独り言」にも言えると思いませんか。「大したことはないさ。どうしたかったかわかってるから。」、「もっと自分に厳しくなれ。」、「いつも同じ独り言になる。」などの理屈によって、その危機的状況から抜け出せず、打開策を講じる術が失われます。

「独り言」が癖になっているということは、今までに何度も同じ内容を繰り返して、それが染み付いているのです。でも、習慣であるということは、その質の選び方次第では、非建設的な一人芝居をより建設的な方向へと変えられるはずで、「独り言」の源は、我々はそのパワーに気づく前に形成されています。子供から大人へと成長する過程において、依存心が高い状態から自立心が育つ状態に移行する過程で、面白いことが起こります。生まれてから見聞きすることが、暗黙のうちにその子供の精神的プログラムを形成しますが、多くの場合、このことには気づきません。ですから、自らの「独り言」を客観的に眺めることは、その質を改善する出発点となります。

## 「3つのP」

我々コーチが使う言葉は、「コミュニケーションの質」のモデルです。プレーヤーとコーチの間でかわされる言葉によって、その指導内容や矯正や励ましや可能性などの理解度が影響されます。このやり取りがうまくいくことで、信頼が生まれます。自分に対する自信や、学習過程に関する自信や、我々が指導する対象の人たちに生まれる自信が、プレーヤーが自分を信じる状況を作り上げます。

「3つのP」を意識してコミュニケーションをとる指導のやり取りによって、成長をするための条件が整います。

### 1. POSITIVE (ポジティブ)

このことは、我々の会話の中で感情を正さなかったり抑制をしないということではありません。また、策略や人を操る小道具でもありません。我々の脳がどのように機能して、ポジティブな考え方をすることがストレスの掛かる場面において、より良いパフォーマンスと立ち直りにつながるということを幾度も繰り返し研究確認してきたことによって、ポジティブなコミュニケーションの有用性が確

認されています。もしコミュニケーションの中心が、「してはいけないこと」であったとすると、それは、ニューヨークにいるプレーヤーに、シカゴの地図を見せているようなものです。気にするところが不明確であり、自分がやりたくないところにあるので、何の助けにもならないどころか、ストレスが高まります。ポジティブなコミュニケーションとは、より方向が明確であり、プレーヤーのやる気に繋がるものなのです。

## **2. PRODUCTIVE (建設的)**

建設的なコミュニケーションは、過程と結果を結びつけます。ここでは、何が機能していて、そうでないものをどのように調整するかを考えます。建設的な言葉というものは、プレーヤーと技術、道具と態度を結びつけます。建設的なコミュニケーションには、プレーヤーの創造力や柔軟性を引き出すための質問という形式もありえます。

## **3. PRACTICAL (現実的)**

ここで考えることは、今、自分でコントロールできることだけです。今、何をしたらよいか。今、どんな事ができるか。どんな調整をしたら、自分たちの目標やプランに向かう道に戻れるだろうか。今、簡単に行動を起こせることは何だろうか。

多くの場合、最も効果が得られやすいのは、対極の形態をとってみることです。以下の指導事例は、今述べてきた原則に沿うものではありません。ポジティブで建設的で現実的なものにするには、どうしたら良いか考えてみましょう。

「なんで相手のフォアにばかりボールを集めてるんだ。負けたいのか。これから、バックハンドをダウンザラインに打つ度に、次の練習では罰ゲームの回数を増やすぞ。頭を使え。」

## **コーチとプレーヤーへの建設的な提言**

身体的な面では、準備の大切さということは理解できています。しかし、精神的な面では、役に立たず建設的でない考え方を受け入れてしまうことが多いものです。トレーナーと栄養士は、栄養と身体の関係を伝え、競技者に食事の大切さを促します。「悪いもの」を食べたら、「悪い結果」に繋がりますね。身体に悪い物を食べないように気を使うように、パフォーマンスに大きな影響力を持つ「心」にも同様に気を使うことが不可欠です。

以下に、独り言によく見られる「纏れ」とその解消法を紹介したいと思います。

## **STRESS (ストレス)**

よくあるパターンでの纏れを解くには、ストレスは不可避なものであることを理解することです。そのストレスの受け止め方次第で、自分をコントロールするパワーが得られます。プレッシャーは、自分の中から生じてきます。我々の内面の状況と、我々に求められていることとのバランスをどのように評価するかによって感じます。ストレスは人生同様、プレーする上でつきまとうもので、ストレスを感じると、我々はお決まりのパターンに陥ります。どんなときにストレスを感じるのかということに気づくことで、その感じ方を変えることができます。わかりやすく言えば、「もう1セットも落とさないぞ!」というよりは、「自分は乗り越えられる。」といった表現ですね。

## **EXPECTATIONS (期待)**

プレーの状況に応じた対応をすることは、自分の状態を良い状態に保つ上で必要なことです。「結果」を気にしてしまうと、もはや自分ではコントロールできなくなります。試合の最後のポイント以外では、試合に勝つことはできません。ですが、その場その場を少しづつしっかりとプレーすれば、「流れ」を作ることができます。プレーヤー自身がコントロールできることに集中させることで、「建設的

「独り言」ができるようになります。「期待感」という「気持ちの縫い」は、過去の経験や、様々な意見や、今までの結果や、非建設的な考え方によって生まれます。これらは全て、自分ではコントロールすることができない外的な要因であり、それらが先入観となるのです。自分が頑張ることとか、自分の気持ちの持ち方とか、態度とか、集中の仕方といった、自分でコントロールできることを考えられるようになれば、プレーのそれぞれの局面でこういったことに気持ちを向ける「独り言」によって解決できるようになるでしょう。

### **APPROVAL (承認)**

内面の状態を悪くしてしまう大きな要因の一つが、プレーに対する間違っただけの考え方です。コーチや親や友達に認めてもらいたいという思いで試合をしているとしたら、内なる葛藤に苦しむこととなります。自分からの動機づけが、最大の活力源となります。最高の状態でプレーするプレーヤーは、結果の良し悪しにかかわらず、人を落胆させることはありません。もしこの考えが間違っているとしたら、訂正しなければなりません。

### **IDENTIFICATION (確認)**

わかりやすく言えば、勝ち負けや、ランキングや獲得賞品や賞金の多寡が、あなた自身を決めるものではないということです。プレーヤーには、やっていることや持っているものではなく、自分はどのような人間なのかというより大きな視野をもたせるような指導をすることで、幸福感を育めるようになるでしょうし、自信の浮き沈みを軽減させることができるようになるでしょう。

### **ASSOCIATION (連想)**

我々の脳の大部分は、神経組織の集合体である「白質」で構成されています。我々は、いろいろなことを「連想」によって学びます。(例えば、「高い」と言ったら「・・・」?) 「独り言」には、状況に屈せず、物事を新しく進展させる効果があります。我々は、既に覚えていることを繰り返す傾向があります。状況の観察の仕方や感情の変化は、「独り言」の影響を受けます。ですから、その「質」を変えることで、そういった過去との繋がりを断って、今何を求めたら良いのかを考えることができます。

### **STORY TELLING (物語)**

最後に、解すのに厄介なものがあります。我々が生まれつき持っているもので、自分自身の経験の起承転結を自分の中での「物語をつくる特性」です。いろいろな出来事を記憶として保存し、筋の通った物語を作り上げるのです。しかしながら、競技中にそういった物語を思い出すことは、迷いを生み、リズムを崩し、素早い筋肉反応を鈍らせてしまうこととなります。我々が何かをしようとする時は、経験をもとにして行動を起こします。練習とは、それぞれの反応の繋がりを強化することです。それは、「ボールが来たら、打つ！」であって、「ボールが来た、そういえばあんな事もこんな事もあった、さあ打つぞ！」ではないのです。

「物語」として自分に話しかけることは、逆効果を招きます。「なんだか今日はだめだな。」とか、「今日は相手が良かったから。」という考えは、暗に「戦闘放棄」を語っているのです。また、「この試合はもらった。」とか、「自分のほうが格上なんだからこの相手には勝てるんだ。」と楽観的に考えることも然りです。こういった「物語」は、気持ちと行動の最も効率的な繋がりを断ち切ってしまう、そのことがプレッシャーとなり、試合中の流れを変えてしまうことになってしまいます。なぜなら、自分が何かを持っていると思うことは、それを失うことへの危惧が生じるからです。

「(建設的な)独り言」は、コート上のみならず、日常活動の様々な場面で、実際に有効に使える方策です。まず、自分の内面の状態を決めるのは自分であるということ十分に認識することです。他の誰にも操作することはできません。次に、観察力を高めて、うまく行っていることとそうでないこととの識別ができるよ

うにします。そして、どう考えたらどうなるのかということに気がつけば、目的を達成するための新しい考え方ができるようになるでしょう。

**【参考資料】**

- \* Achor, S.(2012). Positive intelligence. Harvard Business Review, 90(1), 100-102.
- \* Alderson-Day, B. & Fernyhough, C.(2015) Inner Speech: development, cognitive functions, phenomenology and neurobiology. Psychological bulletin, 141(5), 931.
- \* Panepinto, J(2007,2016) A course in Mental Toughness: An Introduction to a Stronger Mental Game for Maximizing Athletic Performance. St. Petersburg, FL: Booklocker
- \* Siegel, D.J.(1999). The Developing Mind (Vol.296). New York: Guilford Press

**【筆者略歴】** Dr. John Panepinto (ジョン・パネピント博士): 臨床心理学の博士号とカウンセリングの修士号を持つPTRのプロフェッショナルで、ノースカロライナ州ケイリーのKildaire Farms Racquet & Swim Clubで、初心者から上級者まで30年以上に亘って指導。スポーツ心理学を専門とし、「最適なパフォーマンスと臨床試験」の分野で、様々なスポーツのプレイヤーの指導に関わる。著書や講演の内容は、回復力、最適のパフォーマンス、成長、父性、子育て、感情知能、創造性など多岐にわたる。彼の専門分野は、結婚と2人の子供を育てたことと相まって(長子は大学のテニスチームで活躍)、健康的な成長と長期的な視野に立っての幸福の設計に役立っており、その経験が彼の他人への手助けや協力に反映されている。

**【翻訳・監修】** 鈴木真一 (PTR JAPAN代表 / PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル)