

## メンタルトレーニング

2022. 8. 16

メンタルトレーニングという言葉が一般的になってきた。メンタルトレーニングを行うことで、レジリエンスを高めることができる。メンタルトレーニングは、根性や我慢ではなく、なりたい自分に向かって歩むものである。セルフコントロールできるようになることをめざす。

メンタルが弱いなどというが、そもそもメンタルとは何なのか。集中力がない、リラックスできない、気持ちの切り替えが苦手、試合で大事な局面になると弱気になるなどだろうか。ここがあいまいだとトレーニングすることもできない。

メンタルトレーニングというと、スポーツの話になる。だが、これを「人前で話す」ことで考えてみる。スポーツの試合で緊張することが多い。では、人前で話す場合はどうか。やはり緊張することが多いだろう。だが、スポーツと話すとは、緊張の質が違うように思う。

自分の経験だが、スポーツの試合で緊張するのは1試合目、初戦である。あとは、試合の中で競った場面である。どちらが勝つか負けるかわからない局面である。とてもリラックスなどできない。弱気にもなる。気持ちの切り替えもむずかしい。

だが、いつもこうなるわけでもない。強気で攻めていけることもある。勝たなければならないという意識が強いとうまくいかない。逆に、相手の方が上だ。相手に向かっていこうとなると、集中して強気になれる。セルフコントロールというが、これがなかなかむずかしい。

人前で話す場合はどうか。これも自分の経験だが、うまく話そうという意識が強いと緊張し、結局うまくいかない。相手にどう見られているだろう、どんな評価をされるだろうという意識もよくない。誰でも人前でうまく話したいと思うだろう。失敗もしたくない。

いつの頃からか、どうせうまくいかないのなら、緊張することをやめることにした。スポーツの試合ではできなかったが、人前で話すことに関しては、なぜかセルフコントロールができるのである。不思議である。

うまく話すのをやめる。すなわち、原稿など用意しない場合が多い。その場で考えながら話すのである。あるいは、その場の雰囲気などを勘案して直前に話す内容を考えるのである。その場の空気というのは重要である。前もって話す内容を原稿にしておいたとしても、会場に行ってみたら、その場の空気、雰囲気と合わないことがある。

だが、この方法にはリスクもある。こわさもある。急に話せなくなるかもしれない。勝手に自分で自分を追い込んでいる。要は開き直っているのである。これは、スポーツの試合でも同じである。できるときとできないときがあるのだが、開き直ることができたときは、試合で勝っている。いつでも開き直ることができるようになればいいのだが、そう簡単にはいかない。

人前で話すときは、試合とは違って勝ち負けがないからだろうか。緊張しないと決めたら、多少の緊張感はあるにせよ、緊張の度合いをコントロールできるようになってきた。いいかわるいはわからないが、自分に期待しないことである。まわりの評価を気にしないことである。出たとこ勝負のようなものである。

しかし、よく考えるてみると、こんなことができる土台として、常に物事を考えているということがある。言葉について考えている、言葉を選んでいく。そう思うのである。普段からのトレーニングである。人前で話すことのメンタルトレーニングとは、いつも考えている、言葉を考えているということなのかもしれない。