

レジリエンスの観点からみた 自己分析方法の紹介

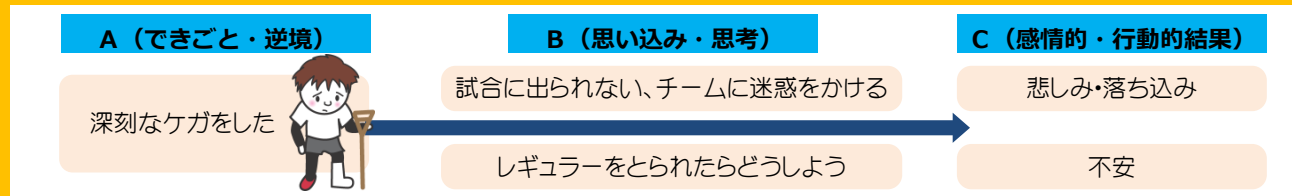
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
メンタルトレーニングコーチ 栗原 啓
(スポーツメンタルトレーニング指導士)

近年のスポーツ心理学研究では、逆境に打ち勝ち、苦境を乗り越え、無力さや諦めを抱く局面から立ち直り、困難な状況に対して働きかけるといった人が根本的に持つ力(レジリエンス)が注目されてきています。レジリエンスは、「ストレスフルな状況でも精神的な健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性」(石毛・無藤、2006)とも定義され、レジリエンス・スキルを向上させるためのプログラムも確立されています。そのプログラムは、自己分析に重点を置いており、自己分析はメンタルトレーニングにおいても重要です。

今回は、『レジリエンスの教科書 逆境をはね返す世界最強のトレーニング』(2015)から自己分析のための方法を2つ紹介します。

自分をABC分析する

ABC分析とは、Aを「できごと(逆境)」、Bを「思い込み・思考」、Cを「感情的結果・行動的結果」とするABCモデルを活用した自己分析の方法です。



特に、B(思い込み・思考)によって、C(感情的・行動的結果)が起きていることに気づくことが重要です。

8つのよくありがちな思考のワナ(思考のエラー)

自己分析を通して発見したいものの一つに「思考の正確性」があります。偏ることなく客観的な確証に基づいた思考法を身につけることがセルフコントロールに繋がっていきます。ここでは、その正確な思考を妨げる思考のワナ(思考のエラー)を8つ紹介します。ABC分析により思考の傾向が分かったら、次は陥りやすい思考のワナ(思考エラー)についても検証してみましょう。

思考のワナ	解説
早とちりする	決めつけで自動的に確信をもって思い込んでしまう
トンネル視 (視野狭窄)	自分の置かれた状況の否定的な部分に意識を集中させてしまう
拡大化と極小化	ほとんどのできごとを認識して記憶できているものの、できごとに自分なりの重要度をつけ、過大評価したり過小評価したりする
個人化	問題が起きると「自分のせいである」と反射的に自分を責めたてるような反応をする
外面化	個人化の反対。問題が起きたときに「ほとんどの問題が自分の責任ではない」と反射的に思考する
過剰一般化	問題のささいな部分を、過剰に「いつも」「すべて」のように一般化してしまう
マインドリーディング (思考察知)	相手が何を考えているかを知っていると思いこむ。または、自分が何を考えているかを他人が分かってくれていることを期待する
感情の理屈づけ	自分に生じた感情を理由に信憑性のない間違った結論を導き出す

今回は、あなたの感情や行動の傾向を知る手がかりとなる「ABC分析」と「思考のワナ」について紹介しました。自己分析によって分かってきたことを基に、これまでコラムに載せてきたモチベーションや集中コントロールのテクニックを活用しながら、自分に合った心理的スキルを習得されてみてはいかがでしょうか。

参考文献:カレン・ライビッチ、アンドリュー・シャター、(宇野カオリ訳)(2015) レジリエンスの教科書 逆境をはね返す世界最強のトレーニング 草思社
石毛みどり・無藤隆(2006) 中学生のレジリエンスとパーソナリティの関連 パーソナリティ研究, 14(3), pp.266-280
山下真裕子・甘佐京子・牧野耕次(2011) レジリエンスにおける心理的ストレス反応低減効果の検討 日本精神保健看護学会誌, 20(2), pp.11~20
齋藤和貴・岡安孝弘(2011) 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情の及ぼす影響 健康心理学研究, 24(2), pp.33-41
和秀俊(2018) 大学生のメンタルヘルスにおけるボランティア活動の可能性 田園調布学園大学紀要, 13, pp.115-131