



みなさんは、大切な場面でドキドキしたことがありますか?
たとえば、運動会のリレー、ピアノの発表会、大事な
テストや面接など…。「胸がドキドキしてきた」「手や足が
かたくなって動きにくい」「頭が真っ白になってしまった」
そんなふうに感じたことは、きっと一度はあると思います。

心のエネルギーって、なんだらう?

心のエネルギーとは、「やる気」や「集中力」のもとになる力
のことです。ただし、このエネルギーが少なすぎたり、多す
ぎたりすると、うまく力を発揮することができません。では、
どうすれば自分の力を一番よく出せるのでしょうか?それを
わかりやすく表したのが、「逆U字グラフ」と呼ばれる図
です。

逆U字グラフには、3つのレベルがあります

このグラフでは、「心のエネルギー(ドキドキや緊張)」の強さ
と、「できばえ(パフォーマンス)」の関係が示されています。

Bレベル(左)

エネルギーが足りなくて、やる気が出ません。
「びびったり」「会場の空気にのまれたり」「勝
てるはずがないとあきらめてしまう」状態です。



Aレベル(中央)

ちょうどよい緊張で、集中力が高まり、自分
の力をしっかり発揮できます。この最高の状
態を「ピークパフォーマンス」といい、その
あたりは「フロー状態」や「ゾーンに入った」
などと表現されることもあります。



Cレベル(右)

緊張しすぎて、頭が真っ白になったり、体が
かたくなって動かなくなったりします。気持ちが
焦って、本来の力が出せないこともあります。

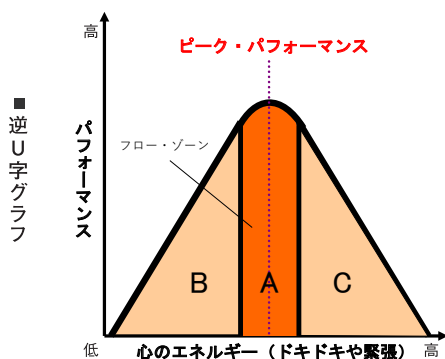


図 心のエネルギーとパフォーマンスの関係(逆U字グラフ)
(Yerkes and Dodson, 1908の理論を矢野が子ども用に改編)

ドキドキは味方! 心のエネルギーで最高のじぶんになる方法

まずは自分のタイプを知ってみよう

みなさんは、緊張するような場面で、A・B・Cどのレベル
に入りやすいでしょうか?いつもAに入っている人はなかな
かないのではないのでしょうか。まずは、自分がどのタイプ
なのかを知ることが、心のエネルギーを上手にコントロール
する第一歩です。

心のエネルギーを上げたり下げたりしてみよう!

オリンピックに出場するようなトップアスリートたちは、心
のエネルギーをうまく調整するトレーニングを行っています。自
分の状態に合わせて、エネルギーを「高める方法」と「落ち
着かせる方法」の両方を身につけているのです。

① 呼吸を使って、気持ちをコントロール!

【元気を出したいとき(サイキングアップ)】

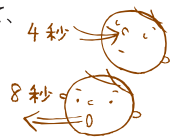
- 胸を使って「ハッ、ハッ、ハッ」と浅く速く息をする
- 心の中で「やれる、やれる!」

「できる、できる」と自分をほげしてもOKです



【落ち着きたいとき(リラクセーション)】

- 鼻から4秒かけて息を吸い、4秒止めて、
口から8秒かけてゆっくり吐き出します
→これを「4-4-8呼吸法」といいます
- 吐くときに、肩や腕の力が
スーッと抜けていくのを感じましょう



② 体の力を入れてから、ふわっと抜こう!

これは「筋弛緩法(きんしかんほう)」と呼ばれる方法です。

- 顔、肩、腕、おなか、足…と順番に、
10秒ほどギュッと力を入れてから
一気にパッと力を抜きます
- 「力が入っている感じ」と
「力が抜けた感じ」を体で感じてみましょう



ドキドキや不安は「ちから」を出すスイッチ!

「緊張するのはよくないこと」だと思われがちですが、実は
それは、「がんばりたい」という気持ちのあらわれでもあるの
です。大切なのは、そのエネルギーをどう使うか。ドキドキ
している自分を責めるのではなく、「あ、エネルギーがあふ
れてきたんだ!」と前向きに受け止めてみましょう。

自分史上、最高のじぶんになるために

これからは、大切な場面でドキドキしても、もう怖くありま
せん。ドキドキはあなたの本気の証です。心のエネルギー
をうまく調整して、自分史上、最高のパフォーマンスをめざ
していきましょう!

矢野先生
娘さん作



矢野先生からのメッセージ

ドキドキは、じぶんを成長させるチャンス。
逃げずに向き合えば、きっと新しいじぶんに出会えるよ!

次回冬号「ちよるんNews vol.27」では、
おしえて矢野先生 第2弾 保護者編を
掲載予定です。
楽しみにお待ちください!

