

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぶろ

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp



無駄な緊張の撃退法

～緊張してあたりまえ、緊張を味方につける～

「みなさんは大事な試合の前って緊張しますか？」スポーツだけではありません。例えば大事な試験。とりわけ3年生にとればら高校入試ということになるかもしれませんね。そういった大事な場面が近づくと緊張で何も手につかない状態になることがあるでしょう。

少しでも良い結果を出すためにがんばりたいけれど心がそわそわして、自分だけが周囲から取り残されているように感じることがあります。しかし、本当に取り残されているのでしょうか。あなたが今、焦りで悩んでいたとして、そのことを周りに話すでしょうか。

当事者になると忘れがちなのですが、大抵の場合、自分だけが特別に緊張しているというわけではありません。当然、周りも同じように不安になっているのですが、それを言わないだけなのです。

一般的に私たちは、結果が上手くいかなかった時のために心に保険を掛けようとするところがあります。「もう自分はダメだ…失敗するに決まっている。」あらかじめそう思っておけば、ダメだった時の心の落差が少ないからです。しかし、心が安定するために保険なら良いのですが、どうせ自分はダメだと思うことで、周りがより一層優れて見

えてしまいます。そのことによりさらに自分を追い込む状況を作ってしまうのです。

あたりまえである。試験前ならみんな緊張するということを受け入れてしまえば、緊張することを恐れる必要はなくなります。心の中で「よし！試験前だ！緊張してきたぞ！」と思って緊張をそのまま受け入れてしまうのです。どうせする緊張であれば、戦っても無駄です。

実は緊張には、自分自身の味方になってくれる緊張と足を引っ張る緊張があります。自分にマイナスにはたらく緊張は自分で自分を追い込むこと

で生まれます。追い込まないためには、抵抗するのではなく受け入れるとよいでしょう。

そうやって受け入れた後は、必要な緊張だけが残ります。これは、大事な場面で集中力を高める成功には必要不可欠な心の状態です。この緊張は時に、自分が持っている力以上のミラクルを起こすときにも用います。

みなさんの中で、人生の大事な場面を前にして緊張から逃げ出したいと思っている人がいるのであれば、開き直って緊張してみるとよいでしょう。きっと緊張はみなさんの味方をしてくれます。緊張を敵に回さず味方にする方法は、「無駄な緊張をしないためにきちんと緊張する。(笑)」

ですね！



ぼちぼちいこう

little by little



インドア派かアウトドア派かと聞かれれば、外に出るのが大好きな田中ですが、走るの嫌いです… という私が、熊本城マラソンに申し込んでしまいました(・_・;) 実は第1回大会も走っていて、それからは数回はなんとか完走してきたのですが、7年前の大会でゴール目前でタイムアウトにより関門を通過できず、バスに收容されました(T_T) それ以来の7年ぶりのリベンジです… ▼しかし限りなく自信がありません。だって、今より若かった第1回大会時に、後半私が抜きつ抜かれつのデッドヒートを繰り広げた相手が、日本歩こう会のおじいさんだったからです。その方は、走らずにひたすら歩かれます。最後は、ゴール目前の坂で私を追い抜かれ、平然とゴールをされました。▼7年前の大会は、私のタイムはもっと遅くなっていました。收容バスに乗せられたのは、ゴールまであと2, 3キロという地点。バスに乗るときにタオルをもらうのですが、印字がされていない真っ白なものです(;´д`)完走するとフィニッシャーと書かれたタオルをもらうのですが… どよんとした車内、しかも、バスは失意の私たちをゴールまで運びそこでおろすのです… ▼歩こう会の方の歩くスピードが思ったよりも速いのも、リタイヤする人がもらうタオルには何も書かれていないのも、失意の人々は最終的にゴールに連れていかれるのも、経験した私しか知りません。経験の積み重ねは、やがて私自身の人生の道りとなります。中学生のみなさんにとって、望む結果が得られないこともあります。今のこの1分1秒が自分しか味わえない経験をしている大事な瞬間なのかもしれません。▼人が後に、自分の人生として周りの人に語るのは、得られた「結果」ではなく通ってきた「道り」です。自分の目の前の道を苦しみながらも一歩一歩踏みしめながら進んでいるみなさんを応援しています。きっと自分だけのゴールが待っています。他人の評価なんて気にする必要ありませんよ☆