

○「はじめて」を減らして緊張を軽くしよう！

はじめての場所。はじめての経験。はじめての感覚。はじめての取り組み。はじめての体験は、緊張や不安を伴うものです。自分たちが持っている力を試合や試験で十分に発揮するためには、“はじめて”の不安を軽くしてあげる必要があります。

例えば、結果を出したい大事な試合。初めての会場で試合をする選手と、いつもその会場で練習し試合に臨む選手とでは、心の余裕に違いがあるのは明らかです。その心の余裕がパフォーマンスに大きく影響します。

あらかじめ、試合会場で練習や下見をしておく。当日早めに到着して、どこに何があるのかを確認しておく。試合直前まで聴き慣れた好きな音楽を聴く等々。“はじめて”を少しでも無くす努力をして、試合に集中し、実力を引き出す工夫をしてみましょう。

大事な就職試験を控える3年生の皆さんも、不安や緊張でいっぱいかも知れません。前もって試験会場を下見することは難しいですが、会場に早めに到着して、どこに何があるのかを確認したり、ネット等で会社の情報を調べておくことは大切です。

最後は、“腹をくくる”ことです。自分に足りない物を心配するより、今の自分ができることに目を向けましょう。筆記や作文、面接では「絶対にあきらめない！」と決めてください。今から、『必死に食らいつき、終わったときに“やり切った自分”』をイメージしておきましょう。

○相手に実力発揮させる声かけは？

今度は、自分が励ましたい・応援したい相手への声かけについて触れます。まず大切なのは、“置かれている状況”や“その時の精神状態”を受け入れるということです。

例えば、相手がこれから大事な試合や本番に臨む時に緊張していたら、なんとか実力を出し切ることができるような声かけをしてあげたいですね？ところが、緊張している状態を“いっぱいいっぱい”という表現をしたりしますが、どんなに良い言葉をかけてあげても、それが相手の中に入っていないという事がよくあります。「大丈夫。気楽にやれよ！」「いつも通りやれば大丈夫！」と、このように声をかけてもらっても、全くリラックスできなかったという経験がある人も多いと思います。

こんな状態の時に効果を発揮するのが、『受容』です。「本番が近づいてくると緊張するよね。」「僕もすごく緊張するタイプだからわかるよ。」などのように、相手が置かれている状況に共感したり、相手の精神状態を受け入れる言葉がけをします。そうして、「いっぱいいっぱい」の気持ちを汲み取ってあげることで、心に少し余裕ができて、次の言葉が入っていきやすくなるのです。

受容には、相手の気持ちを解すことや次の言葉が相手に届きやすくする効用があります。また、信頼関係の構築にもなります。是非、受容を意識した声かけをしてみてください。

<心の器>

思いがいっぱいに!



受容で思いが溢れる!



心の器に空きができ
余裕が生まれる!

