

## [報告論文]

# 子どもが劇的に変わる学校メンタルトレーニング

岩佐 繁樹

(千葉県立大網高等学校)

## I はじめに

学校教育相談に関わって、約 30 年近くの年月が過ぎた。そのきっかけは、初任で初めて担当したクラスの神経性食欲拒食症になった女子生徒との出会いであった。その生徒がどうして拒食症を発症してしまったのか、彼女の心のメカニズムを理解したい、どうかかして楽にしてあげたいという思いから、夢中になって県のカウンセリング講座の基礎、上級の門の扉をたたいたことであった。それからというもの学校教育相談の中心を占める生徒理解、その生徒理解の一方法であるバウムテスト、ロジャース流のカウンセリングマインド、事例研究法等を学んだ。これらのことが学校教育相談を進める上で大変役に立った。

教育相談主任になってからは、これらの知識、技術を校内でどのように広めていくかが仕事になった。校内で事例研究会を開くと、関心のある職員は参加するけれども、関心のない職員は参加しない。教育相談の考え方を校内に普及させていくためには、関心のない職員にどのようにして関心をもたせていくのかというのが課題になった。そのような時に出会ったのが、自律訓練法であり、またそれをさらに応用していったのがメンタルトレーニングであった。メンタルトレーニングを野球部に適用した事例を校内事例研究会で発表することになった。この発表は、特に日頃教育相談の関心の薄い体育科の職員には、大いに魅力を引き付けた。

以上のように工夫しながら、これまで学校教育相談に携わってきた。ここでは、学校教育相談の経験の中でも特に有効であったメンタルトレーニングの技法、事例の一部を紹介して学校におけるメンタルトレーニングの有意性を述べさせていただく。

## II 最近の生徒指導、教育相談の現状

私事ながら、勤務校の経験は現在まで 6 校になる。このうち、普通科のみの男女共学の高校が 2 校、普通科女子高校 1 校、商業高校 1 校、農業高校 1 校、農業科と普通科の統合校が 1 校である。いずれも共通しているのが、偏差値 50 以下の学校である。よって、最近の生徒指導、教育相談の実態や現状といっても、何名も難関大学に合格者を出す進学校の状況でないということをお断りしておく。

生徒指導の問題としては、最近顕著に増加しているのが次のようなことである。現代社会が高度情報化社会に入り、ほとんどの生徒が携帯電話やスマートフォンを持つ時代になった。またその時代に対応するために、個人情報保護法もできた。学校では、携帯電話会社の社員などを講師として、生徒対象にメールなどを送信する際のマナーやルールの研修講座の機会を設けてきた。しかし、メール、ツイッター、フェイスブックなどに誹謗、中傷の書き込み、プライバシーに触れる画像や盗撮画像を載せるなどのネットいじめは、毎

年起こっており、陰湿化しているのが現状である。

次に校則違反、規範意識の低下という問題である。例をあげると、従来から喫煙、無断免許取得で指導されることはあったが、それに加えて、占有離脱物横領、校内での器物破損、集会時や授業時の私語、教師に対しての暴言などといった問題があげられる。特に軽い気持ちで行為にいたるとというのが特徴である。

教育相談上の問題としては、特別支援対象生徒への支援問題である。小・中学校の義務教育では、深い研修を積み一定の知識・指導のできるリーダーが配属されていると思われるが、高校はまだその実態を知ったばかりで、実際に対象生徒がいたとしたら、支援は後手の指導になっているのが現状である。ADHD・アスペルガー・LD など教育困難校ほど、その子どもの数が多いと予想されることから、高校現場におけるリーダーの養成は急務であると思われる。

次に経済的な問題である。日本の経済状況は、不況の低迷が長期に続いている。こうした状況は、教育の世界にも大きな影響を与えている。高校では、偏差値の高い学校ほど保護者の収入が高く、偏差値の低い学校ほど保護者の収入が低くなるという報道が数年前に発表されたことがあった。このことを早くから身近に感じていたのは、私たち高校教員であった。偏差値の低い学校では、保護者の学歴も低く、母子・父子家庭など欠損家庭が多い。高校授業料は、3年前から無料になったが、それ以外の学校徴収金未納者・滞納者が増加しているのも特徴である。部活動についても、特に運動部については経済的負担が大きいため加入率は低く、携帯やゲーム代をかせぐために、放課後はアルバイトにはしるというのも最近多くなっている傾向である。

学力の問題では、成績上位者と成績下位者とでは、大きな格差がついている。下位者では、学習意欲が乏しく、最初から義務教育段階での基礎学力が身に付いていないものが多くを占めている。学校も生徒の実態に応じて、少人数教育やティームティーチングを導入して、義務教育段階の繰り返し、やり直し学習など基礎学力の向上を目標にしている。しかしその学校の努力もむなしく、家庭の教育力低下で怠惰な欠席・遅刻が常習化し、その結果法定時数を超えて進級・卒業できず、留年・中退・転学という生徒も毎年でている。

保護者の問題として、子どもの放任や学校への理不尽な要求をしてくる件がみられる。例としては、学校側は学習や生活指導のため、生徒の実態を説明し家庭での協力を依頼したいとの主旨で保護者に学校に来校を促すことがあるが、全く応じず、子どもは放任状態であり、保護者との連携により生徒を指導できないというケースがあった。また、学校への協力どころか、あら探しをして理不尽な抗議をして混乱させる例もみられた。経済的な問題は、先ほど述べたが学校徴収金を数万滞納し、再三の学校への来校依頼にも応じない、督促をしても逆切れして開き直す保護者もいる。

### Ⅲ 生徒指導本来の意義である「自己教育力」の育成

生徒指導とは、「生徒自身が自己教育力できる力を身につける」というのが本来の意義ととらえられている。ここで述べるメンタルトレーニングの考え方・技術は、自己を正常化

し、またプラスの方向に向けてセルフコントロールしていく心の技術である。まさに「自己教育力」を高めていくことである生徒指導本来の意義と一致すると思われる。

#### IV メンタルトレーニングとは何か 実技編

メンタルトレーニングとは、リラクゼーションとイメージトレーニングのことである。リラクゼーションは、腹式呼吸、筋弛緩法と自律訓練法を用いた。事例によって、カウンセリングにリラクゼーションを加えた場合とさらにイメージトレーニングを加えた場合がある。これらを組み合わせることによって様々な教育効果が発揮できるのである。

##### 1. 腹式呼吸

- ①椅子に腰掛けて、楽な姿勢をとる。
- ②腹部に両手を当てる。
- ③目を閉じる。
- ④大きくゆっくりと、腹部をふくらませながら息を吸う。その際、腹部がふくれていく感じをつかむ。
- ⑤限界まで達したところで、一端息を止める。
- ⑥息を吐きながら、肩をはじめとして全身の力を抜いていく。「いい気持ちだな」と心の中で唱えながら、その心地よさを感じる。
- ⑦2回目に入る。1から4を数えながら息を吸っていき、4を数え終わった後で息を止めて間をとる。
- ⑧5から10をゆっくり数えながら息をはいていく。その際、肩をはじめとして全身の力を抜いていく。
- ⑨3回目に入る。呼吸と同時にイメージをつけていく。1から4を数えながら息を吸っていき。その際「さわやかな高原で新鮮な空気を吸っている」「元気やエネルギーが体の中にどんどん入っていく」というイメージを描いてみる。
- ⑩4を数え終わったら息を止め、間をとる。
- ⑪5から10をゆっくり数えながら「汚れた空気が体から出ていく」「嫌な気持ち、ストレスが体から出ていく」とイメージする。
- ⑫息を吐き終わった後に「気持ちがとても楽だ。落ち着いている」と自己暗示する。  
3回くらい行くと安静感が得られるが、得にくい場合は落ち着くまで繰り返し行っていく。

##### 2. 筋弛緩訓練

- ①肩の弛緩。両肩に力を入れ持ち上げる。首を肩の中へ入れてしまうような状態で数秒間耐える。数秒後、脱力し、そのリラックス感を味わう。
- ②手首の弛緩。利き手の手首を手の甲側に反らせる。この状態を20秒くらい維持した後、脱力する。次に反対の手も同様に行う。なお脱力の際には、「いい気持ちだ。心が落ち着いている」と心の中で唱える。
- ③足首の弛緩

手首の手順と同様に利き足の足首を甲側に反らせる。20秒くらい維持したのち、脱力してリラックスを味わう。反対の足首も同様に行う。脱力の際に、「いい気持ちだ。心が落ち着いている」と心の中で唱える。

### 3. 自律訓練法

自律訓練法は、自律神経の交感神経と副交感神経のバランスを調整する働きをする。次の基本公式と6つの標準公式から成り立っている。

基本公式（安静練習）「気持ちが落ち着いている」

第1公式（重感練習）「両腕・両足が重たい」

第2公式（温感練習）「両腕・両足が温かい」

第3公式（心臓調整練習）「心臓が静かに打っている」

第4公式（呼吸調整練習）「楽に呼吸している」

第5公式（腹部温感練習）「お腹が温かい」

第6公式（額部涼感練習）「額が涼しい」

実際には、6公式の中で学校現場に適用したのは第1公式と第2公式である。しかも簡便法で行った。手続きは次の通りである。

第1公式（重感練習）効果：四肢の筋肉を弛緩させ、末梢神経を休め、緊張した心と体を自然の状態に戻す。

- ①体の中で気になるところを十分に動かしておく。
- ②両手の位置は、膝の上に置くか、体の横に垂らす。
- ③目を閉じ、腹式呼吸を3回行う。
- ④利き腕に留意する。注意の範囲を腕全体に広げていき、「あるがままの状態—受動注意集中」の状態を保つ。
- ⑤気持ちよく、腕の力が抜けているイメージをする。
- ⑥自己暗示「おもい」を繰り返す。
- ⑦反対の腕も④から⑥の順で行う。

第2公式（温感練習）効果：筋肉の末梢血管の血行をうながし、心と体全体の緊張をほぐす。

- ①重感練習後、継続して入る。利き腕に留意する。注意の範囲を腕全体に広げていき、「あるがままの状態—受動的注意集中」の状態を保つ。体温に留意する。
- ②日光浴や入浴しているところをイメージする。
- ③自己暗示「あたたかい」を繰り返す。
- ④心の安定やリラックス感が得られたら、成功と判断する。
- ⑤続けてイメージトレーニングをする場合は、後述する手続きによって行う。終了する場合は、消去動作を行う。
- ⑥自己暗示「すっきりした」を2回唱える。両手を頭上で組み、背伸びをする。「腕は元通りになった。さわやかで気持ちいい」と唱え、終了する。

自律訓練法を進める上での、留意点を述べておく。

第1には、どの練習も力みすぎると効果的な反応が得られにくい。「重くしよう」「温かくしよう」と力んで自己暗示すると意図する方向と逆の反応が生じることがある。これを「努力逆転の法則」というが、イメージをして、自己暗示していれば、そのうち反応がでるだろうくらいの気楽な考え方をするのがポイントである。

第2には、リラックスしようと思っていたのが逆にイライラ、ムカムカしたり、咳が出たり、涙が出たり、肩が痙攣するなどの反応がでることがある。これは、脳内にストレスが蓄積されている状態だとすると、ストレスエネルギーを積極的に体外に放出しようとする働きが生じている状態である。このときの反応であり、これを自律性解放現象といい、一過性のものである。いわば脳内の浄化作用であり、時間の経過に応じて収まる反応である。

#### 4. イメージトレーニング

イメージトレーニングは、自律訓練法の重感練習・温感練習直後に入っていく。これは次のように説明できる。大脳を意識脳と潜在脳に分けた場合、十分リラクセーションを行った後の状態は、意識脳と潜在脳のゲートが開いている。すでに、潜在脳からストレスエネルギーや否定的なエネルギーが放出されている状態である。雑念等が消えて浄化されたきれいな状態である。この状態でイメージトレーニングを行うと脳にイメージをプログラミングすることが可能になるのである。

では、実際に「体内時計」の実験でイメージトレーニングを試みて欲しい。潜在脳内には、「体内時計」があり25時間程度のリズムを刻んでいる。太陽の光を感知することで1時間修正し24時間となっている。この「体内時計」が次のような手続きによりセルフコントロールできる。

##### 体内時計のセルフコントロール

1. 腹式呼吸3回
2. 第一公式（重感練習）
3. 第二公式（温感練習）
4. イメージトレーニング
  - ① 日ごろ見慣れた時計をイメージする
  - ② 起床したい時刻をイメージする
  - ③ 自己暗示を繰り返す

例) この時刻になると、すっきりさわやかに起きられる

5. 消去動作（睡眠に移行する場合は、不要）

もし夜中に目覚めた場合は、再度このイメージトレーニングを行ってから、就寝する。注意点としては、過度に飲酒してしまった場合は、プログラミングされない。翌日、イメージ通りに起床できなかった場合には、一週間程度イメージトレーニングを行ってみるとよい。慣れてきた場合は、1分以内の誤差で起床することができるようになる。

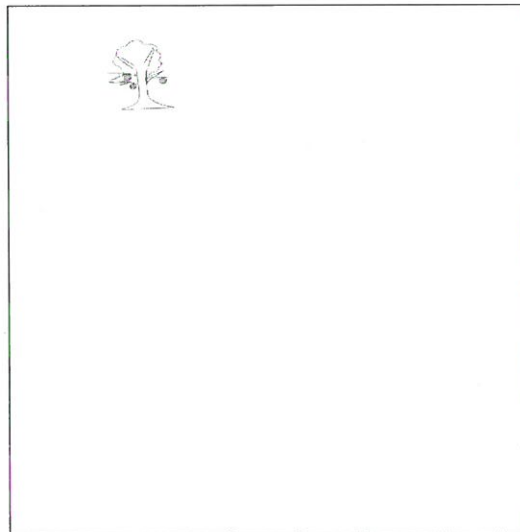
## V 悩みを抱えた子どもへの適用事例

尚、本事例は過去の事例であり、プライバシー保護の観点から学校、個人が特定できないように、主旨を損ねない程度に内容を一部変更している。

3年生のA子は、1年生の3学期から欠席や遅刻を繰り返すようになり、2年生までに出席時数ギリギリで進級してきた生徒であった。ほとんどが腹痛という理由であった。授業中でも途中から、腹痛を訴え、保健室に駆け込むことがしばしばあった。「何が原因で腹痛になるのかわからない、怠けではないか」と判断する職員もおり、A子は心の状態を理解されないまま放置されてきた生徒であった。

いよいよ2学期になり、このペースのまま欠席・欠時を繰り返すと、法定時数を超過してしまうところまでできてしまった。そこで、A子の教育相談を担当することになった。

### 1度目のA子のバウムテスト



紙面（A4）の左上に縮小したような樹木を描いた。この位置は「受動性の領域」「生への傍観」「回避的なゾーン」である。いわゆる「教室のお客さん」であり、一步身を引いた傍観的な位置に定位し、その位置で初めて安心感を得ているという状態にある。また大地のない宙づりの木というのも家庭からの浮上、遊離、不安定さを表現していると思われる。その他各部位から次のようなことが読みとれた。自我萎縮、自我の未熟、頑固で感受性が強い。将来の目標は、現在のところ暗いか実現性が乏しいと考えている（実の陰影から）。また外面的には陽気そうでも、内面的に見ると、元気がなく不全感が強い。親子関係では、父親に対してやや批判的、反抗的な面が見られる。良い面としては、素直さ、粘り強さ、エネルギーが内面に蓄積されていると思われる。頑固、粘り強さという特徴は、父親の養育態度の投影であろうとも思われる。

このようなバウムテストの考察から、次のような自律訓練法を中心にした指導を行った。  
§ 1－放課後に自律訓練法の指導をした。約2週間は腹式呼吸から入り、第1公式重感練習を行った。（10月初旬から）

§ 2 - 第 2 公式温感練習を追加した。(10 月中旬から)

§ 3 - 第 4 公式腹部温感公式を追加した。(11 月初旬)

§ 4 - 記録用紙を見ると、自宅に帰ってから訓練はしているようである。反応は、重・温感ともに出ていた。しかし、腹痛はいまだにおさまらないとの回答であった。

(11 月中旬)

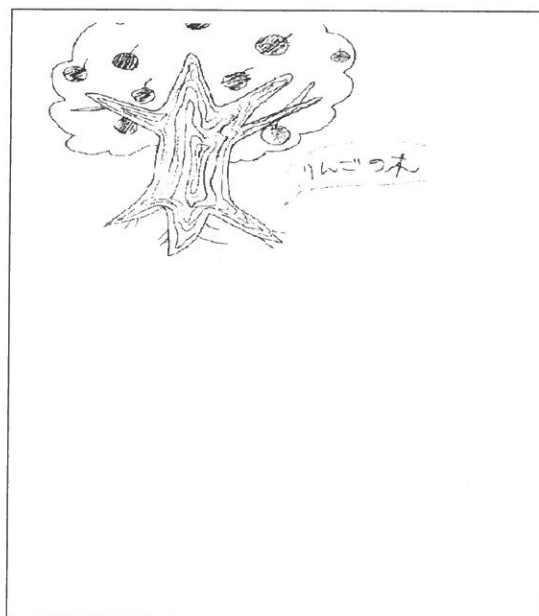
§ 5 - 「最近、とても調子がよい。お腹もあまり気にならない。“あたたかいー”と唱えると気持ちがよくなる。ここまできたら何としても卒業したい」と述べた。

(12 月中旬)

§ 6 - 「授業中、お腹の調子は気にならない。大丈夫」(1 月中旬)

この時点で 2 度目のバウムテストを行った。

#### 2 度目の A 子のバウムテスト



第 1 回目のバウムテストと比較し、変化したところを挙げてみたい。左端上方という位置は変化していないが、木のサイズが大きくなったことから、不安を克服し、自信を取り戻しつつある状態であろう。幹の樹皮が線で幾重にもわたって描かれている。自己のカラを破り、自我拡大をはかろうとするうねりを感じる。また、そのエネルギーのうねりは当然外界（まず父親）との摩擦をおこすことにもつながっていくであろう。進路を巡り、担任と親との衝突で悩んでいるようである。陰影付きの実は、夢を現実のものとして達成しようと考えているが、反対にあって果たされず、いらいらを募らせているということであろう。樹幹のはみ出しは、自己の家庭環境からの束縛から逃れて“もっと伸び伸びしたい”との気持ちであろう。根の状態は、養分を吸収しようとしているところなどから支持を求めていると考えられる。

A 子の心の状態は、1 回目実施のころよりかなり改善されたと考えられる。指導というより、治療という観点からすると、自律訓練法を続けることにより、過度な緊張を解放した心の状態である。A 子は、このセルフコントロール法を身につけることによって自然治

癒力を引き出すことに成功した事例と考えてよいであろう。

## VI スポーツに応用した適用事例

メンタルトレーニングに習熟すると、緊張・不安の予防・防止またパフォーマンス・成績の向上などが期待される。本分科会では、平成5年から平成7年までの千葉県立生浜高校野球部の練習にメンタルトレーニングを導入し、その成果を発表した。ここでは、紙面の都合から一部の練習方法と結果を示す。

### (1) 自律訓練法

平成5年4月から1ヶ月間の自律訓練法の反応は、表1の通りである。

表1 平成5年(生浜高校野球部員)  
1ヶ月後の習熟度 N=27

習熟度	いつでも出せる	ときどき出せる	出せない
公式			
気分が落ちついている	4人(14.8%)	22人(81.4%)	1人(3.7%)
利き手(重感)	11人(40.7%)	12人(44.4%)	4人(14.8%)
反対の手(重感)	5人(18.5%)	16人(59.2%)	6人(22.2%)
利き手(温感)	7人(25.9%)	16人(59.2%)	4人(14.8%)
反対の手(温感)	5人(18.5%)	14人(51.8%)	8人(29.6%)

この重・温感練習は、習熟を早めるために、指導者の言葉に追随して部員が頭の中で自己暗示を復唱するという方法をとった。

(具体例) 指導者「おもいー、おもいー」部員「(おもいー、おもいー、)」

指導者「あたたかいー、あたたかいー」部員「(あたたかいー、あたたかいー)」

部員27名の中で、重くしようと力んでいる者が数名観察された。このようなタイプの選手には、力みすぎてリラックスするという気持ちがないため、努力逆転の法則に陥っていることが予想された。努力逆転の法則とは、力むと返って自己の意図する方向と反対の反応がでてしまう法則である。このため、決して重くしようと力まないこと、力を抜くだけで気持ちよさをともなって重くなることを指導した。また温感については、可能な限り日光浴のイメージを持続して、そのうち反応が表れるであろうという気構えで気楽に行うことを助言した。なお、日頃の猛練習で疲労が蓄積されているため、腹部が「キュルキュル」と鳴ったり、肩が小刻みに痙攣するなどの自律性解放現象が観察された。さらに眠気が強く、椅子に座った状態からあまりにも前のめりの姿勢になってしまった部員には、疲労を



とるためのリラクゼーションと考え、十分な時間をとった後に消去動作を行い再度、腹式呼吸・受動的注意集中・重・温感練習をやり直し、反応を確認させた。

(2) イメージトレーニング

自律訓練法後、十分に反応がでていれば脳の状態は次のようになっている。意識脳と潜在脳とのゲートが開き、潜在脳から雑念、否定的な考え方・イメージが放出され、集中力が向上している。脳波はアルファ波状態であり、この際に課題をイメージすると潜在脳が記憶しイメージに反った行動をとることが可能になる。

課題の具体例① 内野手ゴロの捕球・送球

「強烈なゴロがバウンドしながら飛んでくる。少しも怖くない。ゴロを捕球するのがとても楽しい気がする。ボールがよく見える。腰を落としてガッチリとる。あわてない。一塁手のミットがよく見える。ランナーを見ない。ランナーは見えない。ミットだけ見て、それに全力で投げ込めば立派にアウトにできる。あわてる必要がないことを体が覚えている。自然にリズムカルに体が動いている。ランナーを見ない。ランナーは見えない。落ち着いているー、いるー、るー」

課題の具体例② 飛球の捕球

「バッターが打った瞬間、高く上がったボール。体が自然に動いている。ボールがよく見える。少しも怖くない。フライをとるのがとても楽しい。落下地点まで体が自然に動いていく。少しもあわてる必要がない。体の真ん中でガッチリとる。ボールをとったら落ち着いて送球する。とても落ち着いているー、いるー、るー。いい気持ち」

課題の具体例③ 対戦校を想定したメンタルリハーサル

「市原臨海球場に入った。とても気持ちの良い球場だ。わいわい応援の声が聞こえてくるが、少しも気にならない。反対側のベンチに目を移すと長狭高校の選手がいる。“N”とネームの入ったユニフォームを見ると、ますますファイトがでてきた。ここで試合できるのがとても楽しい」

(3) 平成5年夏の大会結果

初戦

## 7月14日 2回戦 対長狭高校

	1	2	3	4	5	6	7	8	計
長狭	0	0	0	0	0	3	0	0	3
生浜	1	1	2	1	4	0	1	3X	13

## 注目は奪三振・無四球・犠打数

長狭	13	0	1	2	2	6
	三振	四死球	犠打	盗塁	失策	残塁
生浜	1	5	12	2	2	13

チームの安打は、練習試合を通じても最多安打！

	打数	安打	打点		打数	安打	打点
長狭	32	7	1	生浜	32	20	11

2戦

7月16日 3回戦 対流山中央(Bシート)

注目 ヒット数及び長打数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計		打数	安打	打点
生浜	1	1	0	0	0	2	0	0	1	5	生浜	34	14	4
流中	2	0	0	2	1	0	1	1	X	7			3塁打2 2塁打4	
生浜	3	3	6	0	3	11						打数	安打	打点
	三	四	犠	盗	失	残					流中	30	7	4
流中	4	2	2	5	1	3							3塁打1 2塁打1	

## 練習試合と本大会との打撃成績

練習試合42試合

氏名	打数	安打	打点	四球	三振	打率
F(左)	99	26	8	19	17	.263
K(二)	114	35	7	29	16	.307
H(投)	101	33	19	10	5	.327
O(遊)	125	46	18	18	12	.368
I(一)	81	21	8	21	15	.260
U(右)	65	18	5	14	10	.277
M(中)	97	23	4	6	11	.237
H(捕)	99	15	2	8	18	.152
T(三)	84	10	2	5	6	.119
N(一)	79	21	3	5	10	.266
K(中)	100	31	10	7	17	.310
平均						.262

本大会2試合

氏名	打数	安打	打点	四球	三振	打率
F(左)	9	5	2	1	0	.556
K(二)	8	5	1	0	1	.625
H(投)	8	4	2	1	1	.500
O(遊)	9	6	3	1	0	.667
I(一)	7	2	2	0	0	.286
U(右)	6	3	0	2	1	.500
M(中)	5	1	0	0	0	.200
H(捕)	5	4	0	2	0	.800
T(三)	3	1	3	0	0	.333
N(一)	2	0	0	1	0	.000
K(中)	3	1	1	0	0	.333
平均						.523

### (4) 平成5年のメンタルトレーニング考察

試合後のアンケートの集計結果は紙面の都合から割愛するが、試合中では緊張を抑えるために、選手は腹式呼吸、肩の緊張・弛緩運動、自己暗示をよく利用していた。言葉の自己暗示では「楽に守れる」「楽しく打てる」を多用していた。この「楽に」「楽しく」は過緊張の精神状態に対して拮抗作用として働き、眼前のプレーに集中することを意図したものである。また自己暗示の一つであるイメージをよく描いた選手も多数いた。初戦の犠打数12(達成率100%)は、この成功イメージ練習が相当な効果をもたらしたと考えられる。打撃では、2試合で敗退してしまったがシャープな打撃イメージが浮かび2試合で34安打という結果につながったと思われる。チーム打率は、練習試合2割6分2厘から5割2分3厘に伸びた。イメージは攻撃的なプレー、集中力を生み出すことには有効であった。

個人別にみると、投手のH君は初戦において奪三振13、無四死球であり見事な制球力を発揮した。また練習試合と本大会の打撃成績の比較では、捕手のH君は練習試合1割5分2厘に対して本大会8割と大きく成績を伸ばした。この2名の選手は本大会という大きな場面で特に顕著に潜在能力を発揮したといえるだろう。

平成5年は、本トレーニングを4月～7月夏の大会終了までとした。結果は概ね良好であったため、潜在脳にイメージを定着させ結果を出す期間としては適切であったと思われる。

### (5) 分科会発表について学生の感想(一部抜粋)

○ 今までほとんどメンタルトレーニングについて学んだことがなかったので、非常に勉強になりました。劇的に変わるということがあまり信じられなかったのですが、野球部の話やリングの木の变化の話聞いて、メンタルトレーニングの威力を感じることができました。あまり知識がないので自分で実践はできない気がしますが、今日の話参考

にしていきたいと思います。(理工学部 男)

- 心理学や生物学の分野の内容を実際に学校現場で活用できるというのはとても面白く興味を持ちました。また内容とは関係ないですが、授業の序盤や合間に伸びや筋弛緩法をやると、体を動かすことで心がほぐれるだけでなく、面白い先生だと思って心を開いてもらい授業を聞いてもらえるようになるきっかけにもなりそうだと思います。教育実習で緊張したら、生徒達と一緒に実践してみようと思います。(農学部 女)
- 生浜高校の野球部の事例がとても興味深いものでした。私は高校でバスケットボール部に所属しており、「プラスイメージを持つ」などのことは何度も言われてきました。しかし、もともと私はマイナス思考が強く「良いイメージを持っていても体力がついたり、スキルが上がるわけでもないのだから」と当時思っていたし、今日までそう思っていました。本日、岩佐先生のお話と野球部の事例を見て、メンタルトレーニングを続けることで、本当に劇的に変わっていて驚きました。今後、実際に教員になったときにどこまで使えるかはまだわかりませんが、もう少し勉強して実際に使えるようになりたいと思います。(理工学部 女)
- メンタルトレーニングで恐怖症をこんなに克服できるとは、知らなかったです。特に面白かったのが野球部の話でした。部活というのは、私のイメージの中ではとにかく厳しく練習しているというもので、そういう部活が強くなるものだと思っていました。しかし今日のお話を聞いて厳しくするだけではだめなんだと感じました。プラス思考が大切というようなことが色々なハウツー本に書かれていますが、脳の仕組みでよいのだとわかり驚きました。私も自分でプラス思考などはできると思うので、やっていきたいと思いました。(文学部 女)
- 初めの自律訓練法はやってみてスーッとしたような気がしました。最後に先生もおっしゃっていたが、これは生徒との信頼関係の上でなりたつものだなと感じました。このようなトレーニングは効果があると思う。スポーツのメンタルトレーニングについてはとても感動した。動機付けの意味が大きいのかなと感じました。(農学部 男)

参考・引用文献 『子どもが劇的に変わる学校メンタルトレーニング』岩佐繁樹著 学事

出版 2008年3月