

モチベーションの保ち方 簡単リラクゼーション法②

2. モチベーションの保ち方

1年通して授業を受けていると、どうしてもモチベーションが保ちにくくなったり、課題に取り組みづらい時期も出てきます。そんな時期を乗り越えるために、今のうちに皆さんに知っておいて欲しい2つの考え方をご紹介します。

①成長マインドセット

②「ストレスは役に立つ」という考え方

①成長マインドセットについて

- ▶ 成長（しなやか）マインドセット…人間の基本的資質は経験や努力次第で伸ばすことができるという心の持ちよう（考え方）

⇒上記の考え方を知っておくことで、経験の中で成長しやすく（能力が身につくやすく）なります。「今」取り組んでいる授業や課題自体に意義を見いだしたり、困難に取り組む「プロセス」とその中で身につく力に目を向けてみましょう。以下のTEDの動画を見て下さい。

- ▶ TED動画「かならずできる－未来を信じる脳のカー」 (*10分程度です)

*出演しているキャロル・S・ドウエックという方はパーソナリティ心理学、社会心理学、発達心理学などの専門家です。

<https://digitalcast.jp/v/21991/>

詳しく知りたい方はこちらの本がお勧め。

キャロル・S・ドウエック 今西康子訳 『マインドセット「やればできる！」の研究』 草思社 2016

② 「ストレスは役に立つ」という考え方

- ▶ 皆さんは「ストレス」に対してどんな考えを持っているでしょうか。ストレスは避けた方が良いもの、と思っている方も多いかと思いますが、実はそうでもありません。以下のTEDの動画を見て下さい。
- ▶ TED動画「ケリー・マクゴニガル：ストレスと友達になる方法」（15分程度です）
* 出演しているケリー・マクゴニガルという方は「健康心理学」という分野の専門家です。

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?share=1e1c6e6889&language=ja

詳しく知りたい方はこちらの本がお勧め。

ケリー・マクゴニガル 神崎朗子訳 「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」 大和書房 2019

3. 簡単リラクゼーション法②

<今回紹介する「マインドフルネス」の効果>

- ✓ 集中力が高まる
- ✓ ストレスが軽減する
- ✓ 注意力や洞察力が高まる
- ✓ 不安感や絶望感、怒りなどのネガティブな感情がやわらぎ、
「自分をコントロールできる」という自信が生まれる など

ただし、上記のような効果を期待したり、目的として行うと上手く行かないことが多い。
“結果的に”上記のような効果が生まれる。

Jon Kabat-Zinn(1990) Full Catastrophe Living. Delta Trade Paperbacks.
(春木豊訳 (2007) マインドフルネスストレス低減法. 北大路書房)

マインドフルネススライドの引用・参考図書



- 以下のスライドで特に引用・参考が示していないものは藤井英雄（2016）マインドフルネスの教科書.Clover出版を使用しています。
（わかりやすいのでマインドフルネスの導入にお勧め）



- その他のスライドについては以下の図書（日本語版）を使用しています。
Jon Kabat-Zinn(1990) Full Catastrophe Living. Delta Trade Paperbacks.
（春木豊訳（2007）マインドフルネスストレス低減法.北大路書房）
* マインドフルネスの理論や方法だけでなく、時間や対人、仕事（学業）のストレスとの向き合い方や全体性の視点、“生きる”上での心の持ち方など、様々な面で気づきが得られる図書です。機会があれば是非読んで見て下さい。

マインドフルネスとは何か

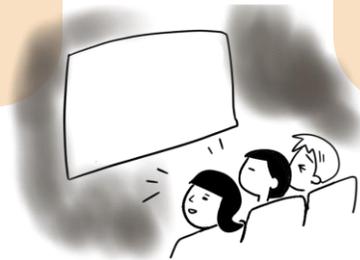
「今、ここで何をして何を感じているのか気付いていること」
自動的に頭に浮かぶ考え（自動思考）にとらわれていることに気がつくことで、ネガティブな考えを受け流すことができるようになる

Ex. 面白い映画を見ている状況

感情移入（集中）して映画を見ている時
…自分の客観視ができていない状態



「映画を見ていたんだ」と気がついている瞬間
…マインドフルネス

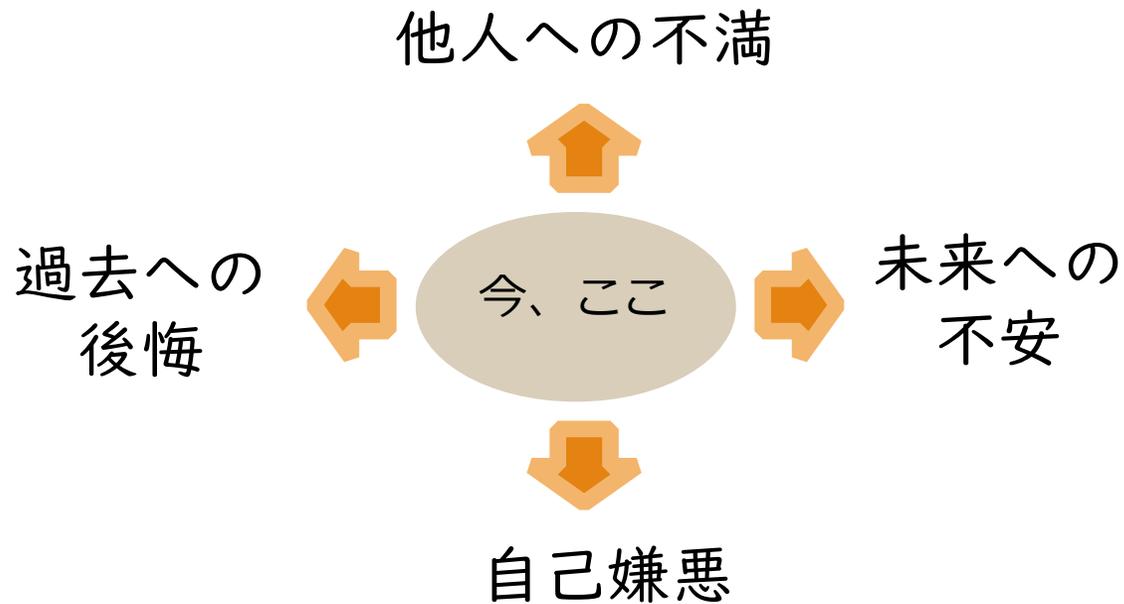


私たちは「今、ここ」の現実にリアルタイムかつ客観的に気づき続けることはできない。気づきはすぐに失われるため、マインドフルネスは練習が必要。

マインドフルネスのしくみ

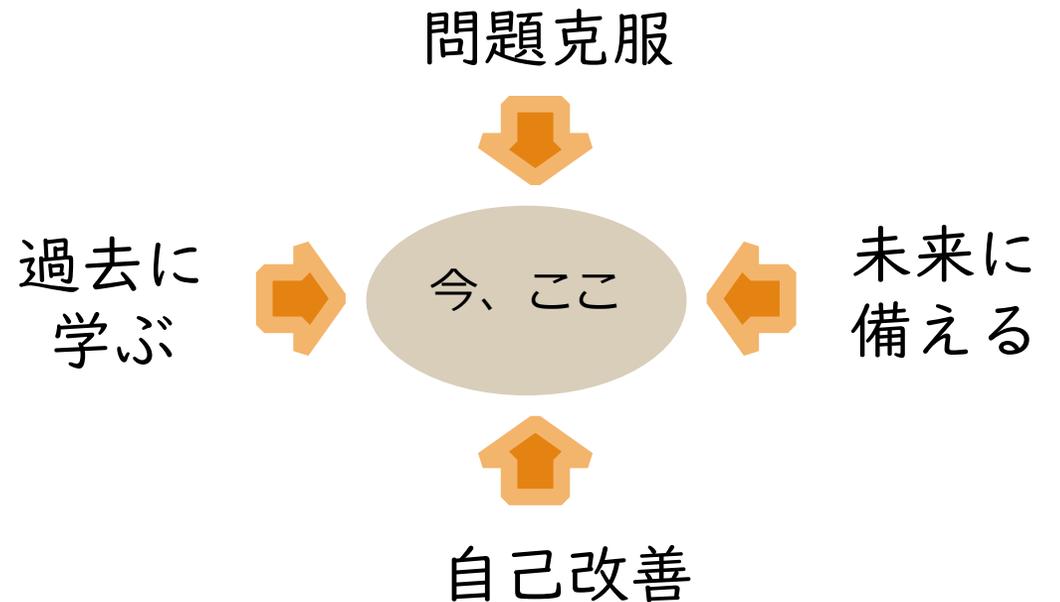
心が「今、ここ」を離れると・・・

意識しないまま自動思考がネガティブな方に流れていきやすい



心の役割＝より良い人生の実現

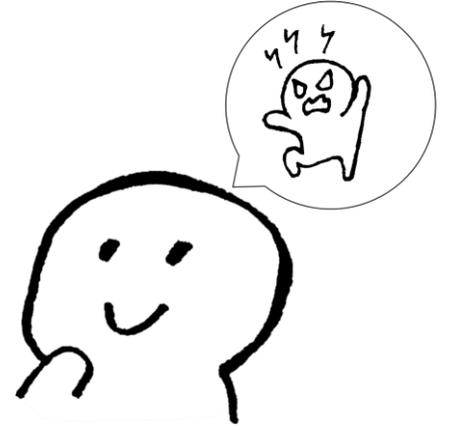
自動思考に気がつく瞬間が増えると、「今、ここ」に対する集中力が増す。「今」の行動に集中できやすくなる



ネガティブな思考や心理状態でのマインドフルネス

● マインドフルネスは自己を客観視する技法

ネガティブな状況の場合・・・ネガティブ思考を客観視することで
距離が取れるようになる
(自己理解と自己コントロール)



*ただし、マインドフルネスはネガティブ思考を評価したり、
コントロールすることではなく、ありのままに客観視することを目的とする
(心をリラックスしたり、心を清めたり、思考を制御したり、不快感を即解決したりするなどが目的ではない)
⇒ネガティブな考えを何とかしようと思うと逆効果！その考えから離れ、「今」自分がしていることや体の状態（呼吸など）に意識を向ける

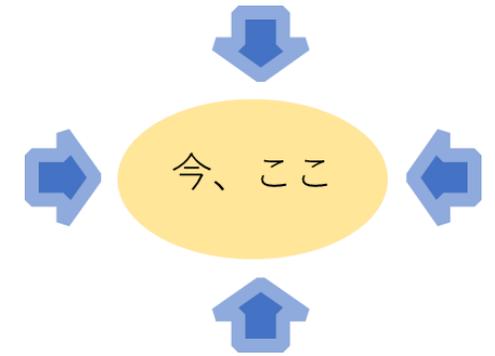
例えば、怒りにとらわれている状況

・・・ハッと我に返った瞬間、すなわちマインドフルネスが起動した瞬間に怒りから距離を取りやすくなる（怒りから一步引いて、怒っている自分を冷静な立場からマインドフル*に見ることが出来る）
⇒怒ったことで自己嫌悪に陥っている時も「自分は自己嫌悪している」ということに気がつくことが出来れば（一步引いた視点から客観的に自分と自分の感情を視ることができれば）自己嫌悪の感情からも距離を取りやすくなる

*マインドフル・・・マインドフルネスの形容詞

意図的にマインドフルになる方法

- 意図的に「今、ここ」の現実を意識する
Ex.現在スライドを見ている



- その自分を意識する瞬間がマインドフルネス
(外の景色を見ている、スマホを見ている、何か他のことを考えている、
なんでも気付いた瞬間がマインドフルネスの状態)

マインドフルネス○

「外の景色をみて、なにか（木など）を認識している自分」に気がついている



マインドフルネス×

「外の景色をみて、なにか（木など）を認識している」

心の中で「私は～～をしている」と実況中継すれば
マインドフルネスの状態になる。1日2～3回やってみよう！

マインドフルネスのエクササイズとしての“瞑想”



- マインドフルネスは瞬間的に現れ、すぐに消えていく
長くても3秒程度（再び自動思考モードに戻っていく）
- マインドフルネスの能力は強化できるが、「自分の意志でマインドフルネスになれない」「長続きしない」という欠点があるので“**意識する**”という練習が必要
- 意図的にマインドフルネスになるエクササイズの基本が瞑想
- 瞑想している時に浮かぶ様々な考え（自動思考）を観察して、手放す



導入としては呼吸や身体感覚に集中するタイプの瞑想が中心

マインドフルネスには様々なエクササイズがあります。その一部を第2回学生相談オンラインセミナー資料として学生相談HPに掲載したので興味のある方はご覧ください。

お試しエクササイズ

やってみよう!

- やってみよう、3分呼吸法

(第2回学生相談オンラインセミナー資料参照)

呼吸に集中！⇒浮かんでくる自動思考を手放す体験

一定した集中力を保って、本当のおだやかな状態や自動思考に反応せず受け流す状態を維持するには大きなエネルギーが必要。1日1回、2週間続けてやってみると効果を感じることができるかも（練習を続けて慣れてくると長い時間穏やかな状態を保つことができるようになります）。

Jon Kabat-Zinn(1990) Full Catastrophe Living. Delta Trade Paperbacks.
(春木豊訳 (2007) マインドフルネスストレス低減法P36-38 .北大路書房)

3分呼吸法の手順



現在の自分の呼吸に注意を集中する練習

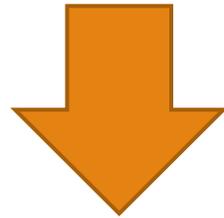
1. 座ったまま目を閉じて、力を入れずにまっすぐ背筋を伸ばす

2. 呼吸に注意を集中する

*呼吸をコントロールしないこと。呼吸のリズムは自然にまかせ、どんなふうに感じているかを感じ、空気が入り、出ていくかを客観的に観察しながら、呼吸を意識する。その状態を3分間続ける。

3分呼吸法のポイント

- ▶ 「ただ座って、じっと自分の息が出たり入ったりするのを観察するなんて馬鹿げている」「退屈だ」などの気持ちを感じる
- ▶ 自分の呼吸に集中するところから意識が離れ、別のことを考えはじめる（意識が1つのことから次々に移り変わっていく）



自分の意識が呼吸から離れていることに気がいたら、「そういう気持ちになった」「別のことを考えはじめていた」ことを認識した上でその思考や感情を評価することなく、再び呼吸の観察に意識を向ける

先輩の声

(2021年度
心理学講義より)



- ▶ 自分の呼吸に注意を集中する練習のため、3分呼吸法を行って自分自身の中の微少な変化を少しずつ感じています。はっきり変化が分かったのは意識が1つのことに集中している状態から知らない間に離れて、別の考えが始まっています。その謎な状態に気づく瞬間は少しびっくりしました。



- ▶ 目をつぶって、雑念の意識を全て呼吸に持っていき、**リラックス法を行った際にとっても心が安らぎ、スッキリした。**3分という短い時間であったが、何も考えない時間が久しぶりに感じ、普段余計なことを考えていたんだと感じた。



- ▶ 3分呼吸法を実践して、2~3日間は余り精神面で変化は現れず、焦燥感に浸っていた。しかし、1週間後には少し心にゆとりができたような気がした。そして、心に少し余裕ができた状態で、過去の成功体験やその過程を思い返し、卒業要件を満たした自分を思い浮かべてみた。その結果、**ポジティブな感情を持つことができた。**



- ▶ マインドフルネスのエクササイズを今でも時間があるときに（2、3日に1回程度）行っている。長く続けることによって、その効果は顕著に現れるようになった。主な効果として、目の前の作業に対して集中できるようになったことが挙げられる。今までは、講義を受けたり課題をやったりしているときでも常に他のことが頭にあり、はじめは集中できていても、頭に浮かぶ他のことに徐々に気を取られていく感覚があった。エクササイズを行うことによって**頭の中が整理され、その後の作業には以前よりも集中できるようになった。**



学生相談オンラインセミナーにご参加 いただきありがとうございました。

- ▶ 第2回学生相談オンラインセミナーはこれで終了です。
- ▶ みなさんの学生生活が豊かで楽しいものになるよう、学生相談スタッフ一同願っています。相談室も気軽に利用してみてくださいね。