

『自分の感情や認知をキャッチする』

前回の令和 7 年度、第 3 号では、「メンタル」とは何かについて説明し、心の働きには「感情」と「認知」があることを紹介しました。今回はその感情や認知をどのようにキャッチ（捉える）するかを、体験を通じてイメージしていただければと思います。

まずは、体験してみましょう。

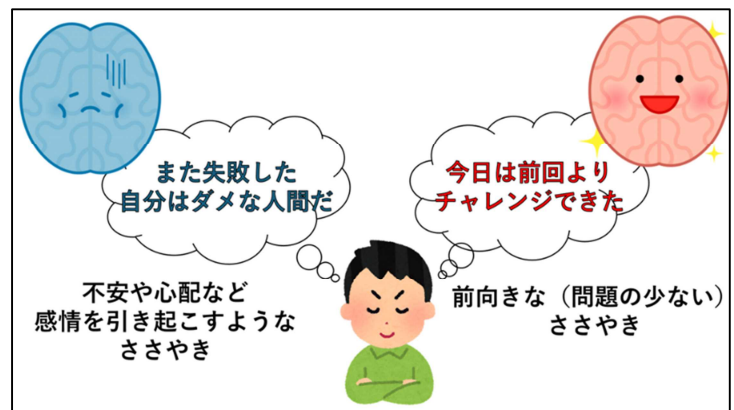
1 分間、目を閉じて何もせず静かに過ごしてください。
タイマーを使用して 1 分間セットしてもよいですし、大まかな感覚でも大丈夫です。
終わったら続きを読み進めてください。それではどうぞ!!

いかがでしたか?この 1 分間に色々な考えや感情が浮かんできたのではないのでしょうか。例えば、以下のような考えなどです。

- ・これは何の時間なんだろう? 何をさせられているのかな?
- ・今日は〇〇をやらないといけないな
- ・何か音が聞こえるな。何の音だろう?

このように私たちの心は常に何かを考えたり感じたりしているのです。メンタル（心の声）が私たちにささやきかけているようなイメージです（右図参照）。

その“ささやき”には、前向きなものもあれば、不安や心配といった感情を引き起こすものもあります。しかし、どれも私たち自身を守ったり行動を促したりする大切なメッセージでもあるのです。



○自分の感情や認知をキャッチする方法

それでは最後に、自分の心の動きをキャッチする練習方法をご紹介します。

➤ 準備

- ・人が少なく静かな場所を選びます（テレビやスマホの音はオフにする）
- ・椅子に軽く腰掛け、5～10 分程度のタイマーをセットします。

➤ 方法

- ①スタートしたら、自分の呼吸に意識を向けましょう。
- ②途中で頭の中に言葉や思考が浮かんだら「今、呼吸とは違う別のことを考えているな」と別のことに注意が向いていることに気づきましょう。
- ③浮かんだ考えを消そうとせず、呼吸に意識を戻します。同様に考えや感情が浮かぶたびに繰り返します。

やってみると様々な考えが浮かび、知らず知らずのうちにそれらに囚われていたことに気づくかもしれません。それを無理になくそうとせず、ただ自分が考えていることに気づき、呼吸に意識を戻す。それを繰り返すことで自分の感情や思考をキャッチする力が少しずつ育っていきます。継続的に実践してみてください。

【参考文献】

武藤崇（2023）.ACT 不安・ストレスとうまくやるメンタルエクササイズ.主婦の友社出版.

文責：秋田県スポーツ科学センター
メンタルトレーニングアドバイザー
渡瀬 友斗