

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>



ルーティンのメンタル効果

2015 年ももう少しで終わりですね。今年の出来事といえば何を思い浮かべますか？私は、五郎丸フィーバーを思い浮かべます。五郎丸選手といえば、独特のポーズから生まれる正確なキックが有名ですが、ルーティンと呼ばれています。

ルーティンてなに？

キックの場面など試合の大事なところで不安・心配・迷いなどのマイナス思考が生まれると、呼吸が早く短くなり（乱れて）、心臓がドキドキして心拍数が高まります。すると筋肉の動きに微妙な変化を及ぼし、いつもできることができなくなり、ミスが起こると考えられます。メジャーリーガーのイチロー選手がバッターボックスで行う一連の動作など、プロスポーツ選手の多くはメンタル強化のためにルーティンを取り入れています。ルーティンを行えばそこに意識を集中し、行動を安定させ、同時に呼吸も落ち着かせられます。気持ちを平常に保てれば、いつもどおりのキックができる、つまり実力発揮が可能になるというわけです。

●ルーティンを日常生活に活かすとどのようなメリットがあるのでしょうか？

①時間の効率化

朝起きてからの準備の順番をルーティン化すると、朝起きてからやることが決まっているので、時間を無駄にすることがなくなります。

②成功体験

朝仕事を始める時、プレゼンの前などにいつも同じ動作をすることで、「私はきっと上手くいく！心配ない！」と自分を奮い立たせ、成功の願掛けの儀式とするのです。仕事前にネクタイを結び直す、靴紐を結び直す、プレゼン前に腕時計を眺める、髪にブラシを通すなど色々な試みが考えられます。その決めた動作をこなすことだけを考えることで雑念が浮かびにくくなります。

成功体験が重なれば、次第に表情に自信が満ち溢れるかもしれません。自分なりのルーティンを決めて実行してみましょう！

<年末年始の休業のお知らせ>

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。誠に勝手ながら、以下の期日でお休みをさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願いいたします。

2015年12月30日(水)～2016年1月3日(日) 1月4日(月)より通常営業いたします。

