

岡山 EAP カウンセリンググループ メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリンググループ
発行責任者：前村沙都子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>



ルーティンでいつもの力を発揮しよう

ルーティンとは、ある行動をする前に行う、パターン化された準備動作のことです。野球のイチロー選手が行うバッターボックスに入って構えるまでの一連の動作などが有名です。これはただ行っているだけでなく、緊張する場面でプレーの確実性を高めるために意識的に行われていると言われています。



緊張しているとき、知らず知らずのうちにいつもより動作が早くなっていることがあります。

例) プレゼン場面で、いつもより早口になってしまった など

このような状況の背景には、プレッシャーのかかった状態から早く抜け出したいという思いから、気が急ぐだけでなく動作も早くなってしまっていることがあげられます。



そんなとき、いつも行っている一定の準備動作（ルーティン）を行うことで、焦って行動に移ろうとしている自分にブレーキをかけることができ、気持ちを落ち着かせて普段通りの力を発揮しやすくなります。

自分なりのルーティンを考えるときには、次のポイントを意識しながら自分にとって違和感のない動作を見つけたり作ったりすることがおすすめです。



ポイント

- ①自分にどんな言葉を語りかけるか：「ゆっくり」や「集中」など
- ②特定のものを見る：「時計」や「ペン」など
- ③どのような動きをするか：「深呼吸」や「肩を回す」など



特別な行動でなくても大丈夫です。「心の中でゆっくりとつぶやきながら1回深呼吸する」など、これらを組み合わせたりしながら、自分なりのルーティンを作ってみてはいかがでしょうか。



<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、何卒よろしくお願いいたします。



2018年12月30日(日) ~ 2019年1月3日(木)

(1月4日(金)より通常営業いたします。)