

田中ウルヴェ京さん ～ Well-being実現のためにも ——心を「鍛え」、そして「整える」～

組織として、健康管理、メンタルヘルス対策を推進することは当然のことですが、働く方々が自分自身の感情に気づき、それにどう向き合うかが重要になります。

そこで、ソウル五輪シクロナイズド・スイミング・デュエット銅メダリストで、現在は、スポーツ心理学の専門家であり、メンタルトレーニング指導士としても御活躍の田中ウルヴェ京さんにストレスとの向き合い方や心の鍛え方について伺いました。

月報編集部

スポーツ心理学との出逢い

——ウルヴェさんはトップアスリートとして活躍された後、代表コーチも歴任されました。その後、スポーツの現場ではなく、学問の世界に入られました。スポーツ心理学を研究しようと思われた背景や、この学問分野の内容についてお聞かせください。

引退した直後、あるインタビューで、「メダルを獲った自分よりも優れた人間にならなければ」と答えたことがあります。オリンピックでメダルを獲ったときは、家族も含め、多くの方々に支えてもらっていました。第一線から退き、自分にとって好きなことだけを一生懸命やるのではなく、今度自分が他者の支えにならなければいけない、と考えていましたし、インタビューでは、「過去の自分よりも常に勝っている自分になりたい」とも答えていました。

そのような格好良い答えをしたものの、「では何をしたらいいのだろうか?」と迷っていたんです。その時期は、代表コーチを務めるなど誰かに教える立場でしたが、「心」・「技」・「体」の三つを教えなければならぬにもかかわらず、「心」の教え

方というのがよく分かっていませんでした。今から思えば、そのような背景があって、スポーツ心理学に興味をいだいたのだろうと思います。

スポーツ心理学は、学んでみると面白いことばかり。「こんな理論があるんだ」とか、「やる気には種類があるのか」とか、「人によってストレスの捉え方が違うのか」とか、それまで知らなかったことをたくさん教えてもらえました。日本でスポーツメンタルトレーニング指導士という資格が誕生した頃でしたので、スポーツ心理学を学んで、その理論をもとに実践に活かせる、アスリートのためにもなるし、私自身の成長にもつながる、そう思えるような学問分野でした。

ストレスの捉え方・ストレスとの向き合い方

——先ほど、人によってストレスの捉え方が違う、というお話がありました。ウルヴェさんはストレスをどのように捉えてらっしゃるのでしょうか。

ストレスには、物理的ストレス、社会的ストレス、心理的ストレスなどいろいろと

種類があります。物理的ストレスというのは、例えば、ご自身にとって苦手な虫や動物が目の前にいたら、「嫌っ」と思います。生き物かどうかは別としても、物理的な要因に端を発するストレスです。社会的ストレスは、例えば、通勤電車に乗っていたら何かの理由で停止してしまった、というようなもので、自分だけではほとんどの場合、すぐには対処のしようがないものです。一方で、心理的ストレスとは、自分自身の対応によってコントロールできるものです。例えば、他者から嫌味を言われて「カチン」ときたり、悲しくなったりすることに起因するストレスです。同じことを言われても、何も感じない人もいます。

私は、ストレスとは何か、と問われたときに、「単なるひずみです」とまずは答えています。心地良い状態、心身が健康な状態、普通に元気な状態、そういった状態に何らかの「ひずみ」が生じたことを「ストレス」と呼んでいるにすぎないのです。まずこのことを知っていることが大事です。

その「ひずみ」を慢性的に感じていたら、身体的にも心理的にも疲れてしまいきます。疲れれば疲れるほど、ちよつとした「ひずみ」にも敏感になるでしょう。できるだけ「深くひずみ過ぎないこと」は重要で

す。他方で、「ひずみ」に過ぎないので、「心の筋トレ」をすることで「ひずみ」があっても「戻す」ことはできます。それがストレスに対しての理解と言えます。



——ウルヴェさんはストレスとの向き合い方について、知識の習得だけでなく、研修やコンサルタントなどを通じて他者へのアドバイス（実践）もされていますが、現

役時代は、ストレスとどのように向き合われていたのでしょうか。

現役当時は、メンタルとかストレスといった言葉を意識したことはありませんでした。もちろん、当時もその分野の専門家はいたと思いますが、日本のスポーツ界でメンタルトレーニングの意義が認知されたのは、ごくごく最近です。一九八〇年代は、「ストレスを感じることは弱い人間なんだ。練習、気合いが足りない」という風潮です。スポーツアニメもそうでしたが、根性論です。当時はスポーツ界以外でも同じ状況だったのでないかと思います。ストレスに対する今の理解とは、全く違います。

——職場に限らず、当時と今とで、心の変化に対する感度は非常に異なります。働く方々がストレスにどう向き合うかについて、改めて具体的にお聞かせいただけますか。

企業研修などで参加者のみなさんに何うと多くの方々が、「ストレスはよくないものだ」と思っているらしいです。そして、「怒ったり、落ち込んだりといった感情もよくないことだ」と思っている方は多いです。もしも、ストレスはよくない、ネ

ガティブ感情はよくない、と思っていたら、自分にはストレス状況が降りかかってこないのなら、そう思っていることは大事になります。そうではないですよ。つまり、「よくないこと」だからといって何もしないのではなく、「そもそも自分という人間は、どういうストレスになりやすく、どういう感情を感じる時に不快になる人間なのか」を前もって知っておくことは基本的なストレスへの向き合い方です。体の不調にならないために、自分の体のことをよく知っておくことが大事なのと一緒に、ですから、まず最初に研修でも行うことは、

「自分のストレスに気づく、感情に気づく」という練習です。例えばこんな質問に答えていくのも一つの方法です。

問 どういうことに今、ストレスを感じていますか。

↓ ○○○、○○○という点にストレスを感じています。

問 では、それに対して、喜怒哀楽、どのような感情を抱いていますか。

↓ そのストレスは怒りと悲しみです。

このように、ご自身のストレスを言葉にできるようにする練習を続けると、自分ならではの対処法の種類を増やせるようになります。

—— 自分自身のストレスの状況を客観視していくと、ストレスにうまく対処できる方策が見えてくるということですね。

そうです。ストレスへの対処行動については、「ストレスコーピング」という言葉があります。例えば、「イライラする、悲しいといった自分の感情を言語化したり、深呼吸をしたりすることで、頭をクリアにさせる」という感情を落ち着かせるコーピングもあれば、自分の考え方の傾向に気づいて、「ああ、そうか、完璧思考が強いと失敗を余計に怖がってしまうものだな」と客観視する考え方のコーピングもあります。さらに、刺激に直接働きかける、刺激コーピングというものもあります。これは、例えば膨大な仕事など、自分の感情や考え方のコーピングだけでは解決できない問題そのものに働きかけ、ストレスフルな状況を突破する、あるいは、そこから抜け出す方法です。

様々なコーピングがありますが、身体を鍛えるのと同じく、時間をかけて、一つ一つ種類を増やしていくという心の鍛え方、まずはそういうトレーニングがあるのだという知識が大事です。



心の鍛え方の実践例

—— 心の鍛え方・・・ウルヴェさんが一対一で関わっている時の具体的例はありますか。

（次のような例を紹介いただきました。これは、ウルヴェさんが関わられた、四〇代女性国家公務員の事例です。）

相談者A…ストレスってあまりちゃんと考えたことがないのですが、そうですね、私は何でもよくよするタイプです。くよくよしたくなくて、強くなりたいとは思っているのですが。すみません、漠然としてますね。

ウルヴェさん…いえいえ、漠然ではなく、具体的なことを言うていただきました。「くよくよしたくない」と。なぜ「くよくよしたくない」と思うのでしょうか。

相談者A…ああ、なぜでしょう。弱い感じがするからですかね。例えば、育児や家事をしていても、ちょっとした失敗が気になってしまい、「あのとき何でこんなことを言ってしまったのかな」と思ってしまいます。

ウルヴェさん…「何でこんなこと言っちゃったんだろう」と思うことを、やめたいということでしょうか、それとも、変な言い方ですが、そう思うことはやめなくていいのでしょうか。

相談者A…難しいですね…そう言いたくない、のではなく、そもそもそういう失

敗をしないようになりたい、ということだと思います。

ウルヴェさん…お、良いですね。そちらですね。では、なぜ失敗したくないと思うのですか。

相談者A…皆さんに迷惑をかけたくないという気持ちがあります。

ウルヴェさん…では、皆さんに迷惑をかける人間にならないようにしたい、のでしょうか。

相談者A…そういうことだと思います。

ウルヴェさん…ちなみに、逆の言い方はできますか。例えば、「人のためになりたい」とか、「誰かにとって役に立つ人間になりたい」とか。そういった言い方を考えたときに、ぴんとききますか。それとも「いやいや、おこがましい」と思いますか。どんな感じでしょうか。

相談者A…例えば、「そのアイデア良いね」と言われると、それは嬉しく感じますね。

ウルヴェさん…「そのアイデア良いね」と言われたときに嬉しいと感じるのは、認められるからですか、それとも役に立ったからでしょうか。どのように思いますか。

相談者A…それはどちらかと言うと、「役に立ったから」でしょうか。

ウルヴェさん…認められるよりは、役に立ったから。そうだとしたら、例えば、Aさんにとっての心を鍛えたい理由は、「人の役に立つような人間になる」ということになりますか。例えば、「迷惑をかけたくない」の場合ですと、「けがをしないようにしたい」ということと一緒で、その場合は、極論すれば、どこにも出かけなければ良いことになります。ずっと家にいれば良いことになります。しかし、そうではなくて、否定文のときには「けがしたくないのはなぜですか」というように、なぜそうなのかを聞きます。そうすると、理由がいろいろ出てきます。

「役に立った」と感じることは、well-beingで大事な要素です。そのために、Aさんは何を具体的に意識していけばいいか、コーピングの種類に分けて考えてみましょう。まずは、刺激のコーピング。そも

そも、役立ちたいのなら、そのために必要なことを学ぶという行動です。速く読めるようになったら良いかもしれないし、英語ができるようになったら良いかもしれないというと同じように、学べば良いだけという、当たり前聞こえちゃいますが、自分が学ぶしかない、という気づきは大事ですね。できることから始めれば良いわけですが、こういった行動継続についての心の作り方には、いろいろな理論や実践方法があります。

また、考え方の傾向について考えてみると、これまでも「くよくよ」の事例を伺いましたが、お話を伺っていると、自己関連づけをし過ぎてしまう傾向にあるということでした。上司に対して「えー、あなたの指示が悪かったんじゃないの」とは考えない方の方です。そうだとしたら、Aさんご自身が、「自分は自分のせいではないことでも、背負い過ぎてしまう傾向がある」と自覚しておくことは大事ですね。あまり自己関連づけをし過ぎないようにしようという考え方はできるかもしれません。「本当にこの失敗は一〇〇%自分だけのせいなのか？」と自問自答することはやってみてほしいです。

最後に、感情に対してのコーピングを考

えてみましょう。焦ってしまったたり、くよくよしたり、どうしようとなってしまったら、「はい！どうしようと思いついたからといって何か好転しないし、自分が元気にもなりません！」と自分に言いましょう。失敗してくよくよすることは責任感の強いAさんの大事な長所でもあるわけですが、くよくよ「し続ける」ことはAさんにとってよくないのなら、止めることができます。くよくよし続けても元気にならないのだったら、「今日は家に帰ったら忘れるということに決めよう」と考えて、家に入る前に「忘れる、忘れるー！」と自分に叫んでから家の中に入るとい感情コーピングをする、ということはどうでしょうか。(笑)。そういう行動を決めることです。そうすると、ちょっと元気になる。それで忘れることに決める。これは注意トレーニングといえます。アテンショントレーニングです。このトレーニングは習得するためには何度かやっていき、自分ならではの方略を作っていくみましょう。

体験することが大切

— 今、お話いただいた内容ですと、そう難しくいかもしませんか。

そうですね、どんなことも見ているだけ、聞いているだけだと「なんだか難しそう」「よく分からない」となりますが、実際に、自分で言葉に出したり、体を動かせば、誰でもやれることです。何事もそうですが、最初の一步が難しいのが人間です。やり出せば、体験していくうちに、必ずやりやすくなります。相談者によつては、だんだんとワクワクしていく方もいます。「今まで見たこともなかった新しい自分」に気づけたりするわけですから、Well-beingの状態(自分自身でいる)の意味に気づけるといふことにもなります。歩いたり、運動することが体の健康につながることも同様に、心の運動、つまりメンタルのトレーニングは心の健康維持増進に極めて大事です。頭できちんと考えるだけでなく、その背景にある自分の感情に気づき、感情の言語化をして、思考と感情にあわせて行動として、身体を動かしていくことが大事です。

大切にしていること

——最後に、ウルヴェエさんが大切にしていること、信念についてお聞かせください。

私は、「どこかに安全基地をつくっておく」ということを心がけています。

仕事をする上で、新しい挑戦をしたり、大変な責任があったり、どうしてもまとめないといけないチームがあったり、絶対に今日までに仕上げなければいけない資料があったりすると、それは当然ストレスにもなります。加えて、育児・家事・介護などとの両立をしなければならぬ状況もあります。それらを全て完璧にやろうとしたら、心も体もちません。そのようなときは、「もう嫌になった」とか、「もう疲れた」といった自分の本音を、どこかで言えるような「安全基地」をつくっておくことが大事だと思っています。しがらみのない人同士で、いわば「Well-being仲間」として、解決し合おうとせず、ただただ本音を言うだけというのが肝要です。自分が失敗しても、うまくいっても、自分のことをただただ、そのまま認めてくれる誰かつながっておくことは、すごく大事だと思います。

す。

これは皆さんへお勧めしたいことでもあり、私自身が大切にしていることでもあります。

—— 本日は、お忙しい中インタビューに
応じてくださり、ありがとうございました。

たなか みやこ
田中ウルヴェ 京

Profile

スポーツ心理学者／博士（システムデザイン・マネジメント学）
ソウル五輪シンクロナイズド・スイミング・デュエット銅メダリスト
慶應義塾大学特任准教授
日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士
国際オリンピック委員会（IOC）Revenues and Commercial Partnerships 委員
国際オリンピック委員会（IOC）認定アスリートキャリアプログラム
トレーナー
アスリートが意味を考える学び場「iMiA（イミア）」主宰

