

スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

指導者・関係者（保護者）の方へ （その7）笑顔をつくっていきましょう

昨今の新型コロナウイルスの影響で、部員やお子様（以下、当人）の表情が暗くなっている場面を目撃したことはないでしょうか。そのような場面を目撃した際には、当人に笑顔を作ってもらうことをお勧めします。

「顔の表情が自分の感情に影響を与える」ということが心理学の研究で報告されていて、これは専門的に「顔面（表情）フィードバック仮説」と呼ばれます。例えば、当人が笑顔を作ることによって、楽しいといったポジティブな感情になるというものです。楽しい感情は、集中力を高める効果があることも心理学の研究で報告されていることから、当人に笑顔を作ってもらい、当人が楽しい感情になることで、集中力が高まり、練習や勉強などに身を入れることができるかもしれません。

表情が感情に影響することを紹介しましたが、姿勢を正すことが感情に影響することも紹介したいと思います。当人に「姿勢を正しなさい」「胸を張りなさい」と言ったご経験はこれまでに一度はあるのではないのでしょうか。姿勢を正すことが自信につながる可能性が、実は心理学の研究で報告されています。ですので、当人に「姿勢を正しなさい」「胸を張りなさい」と言うことは、当人の自信を高めるためのサポートであると言えるのです。

今回のトピックスでは、笑顔をつくることの効果を紹介しました。当人が暗い表情をしていた時に、「笑顔を作ろう」と一声かけてみてはいかがでしょうか。



参考文献

- 1) 池谷裕二『脳はなにかと言い訳する 一人は幸せになるようにできていた!?!』新潮文庫 2010

相談・質問等を下記メールアドレスにて受け付けます。

スポーツ科学センター : sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp