

## “セルフトーク”の有用性

### 【自動思考 vs セルフトーク】

人間の考えは、刻一刻と変化します。例えば、図1のような状況を想像してみてください。あなたはどちらの考えが思い浮かぶでしょうか。

図1のように、自らの意志とは関係なく自動的に湧き出る思考のことを“自動思考”と呼びます。自動思考をコントロールすることは非常に難しいですが、ここで最も重要なことは、“自分の状態に気づく”ことです。なぜなら、“気づき”を得ることで、物事の捉え方を修正することができ、最終的に気分や行動を変えていくことができるからです。この一連の流れを認知行動療法といいます。

認知行動療法の中でも、よく用いられる技法として“セルフトーク（以下、STと略記）”が挙げられます（図2）。STとは、“自己との対話”のことであり、教示と動機づけの2つの機能を持つ（Hardy, 2006）とされています。また、一般的に肯定的STは集中力を高める、モチベーションを高める、悪い習慣を断つ、といったプラスの効果を、否定的STは不安や自信喪失といったマイナスの効果を引き起こすと報告されています。

### 【肯定的動機づけセルフトークがもたらす効果】

青森県ではCOVID-19の影響により、度々部活動の停止や制限を余儀なくされています。それにより、高校生アスリートは否定的な自動思考が働いてしまう場合も多いことが推測されます。

前田・菅生（2018）は、実験的手法を用いて、肯定



図1 状況による物事の捉え方  
(相手が予想以上に強く、スコアが同点になった場合)

的な動機づけ ST の効果を検証しました。その結果、肯定的な動機づけ ST を用いることで、抑うつ・不安を低減させただけでなく、無気力な感情を改善させたことが示唆されました。このことは、先行きが見えず、不安を抱えているアスリートや、やる気（気力）が湧かないアスリートにとって、有用な知見になると考えられます。

### 【セルフトークを用いるポイント】

冒頭に記載したように、最も重要なことは、“気づく”ことです。そのためにも、前回筆者が掲載したコラム（No.24 “気づき”を促す方法）を日頃から実践することをオススメします。

また、人間にはその人の“性格”とその場の“状態”が存在します。そのため、効果的な ST が1人1人異なることが予想されます。アスリートの皆さんは、まずは自身を観察し、自己理解を深める必要があるでしょう。その上で、その場の状態や状況に適合した ST を用いると効果的ではないでしょうか。また、他者（チームメイトなど）に対しての声掛けも同様に、観察→理解の段階を踏んだ上で、実施することが求められます。

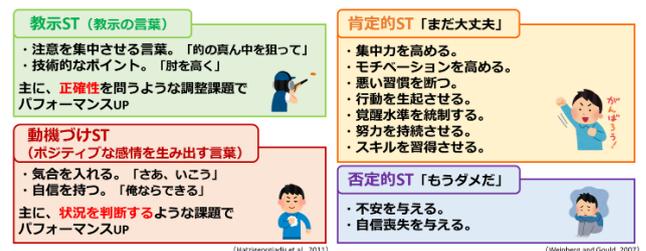


図2 セルフトーク（ST）の機能と種類

### 【参考文献】

Hardy, J. (2006) Speaking clearly. A critical review of the self-talk literature, *Psychology of Sport and Exercise*, 7: 81-97.  
前田凌汰・菅生貴之（2018）児童に対するセルフトークがランニング課題実施中の走運動及びストレスに及ぼす影響, 大阪体育大学紀要, 49: 19-27.