

不安を活かす“防衛的悲観主義”とは

【はじめに】

チームメイトから「楽しんでいこう」と励まされて明るく振る舞ったけれども、「明日の試合で失敗するかもしれない」といった考えが巡り、うまくいかなかった。皆さんには、このような経験はありませんか。実は、学生時代の私がそうでした。不安を隠しながら無理に明るく振る舞おうとしても良い結果には繋がらず、反対にその時の不安を徹底的に考え抜いてから試合に臨んだ時ほど、良い結果に繋がったことがありました。

当時は、不安や自信がないと話すと、それらを打ち消す言葉が投げかけられ「何で不安や自信がないといった考えは否定されるんだろう。一旦、悪い方に考えた方がうまくいくのに」と疑問に思っていました。

【防衛的悲観主義とは】

私が後になって知ったことですが、物事を悲観的に捉えることで成功へと繋げる考え方があります。これを“防衛的悲観主義”といいます。防衛的悲観主義とは「失敗や困難を想定し、それに対して入念に備えることでパフォーマンスを高める考え方」のことです。例えば、明日の試合で「失敗したらどうしよう」、「緊張して足が動かなくなるかもしれない」、「用具を忘れないかな」など、まずは、不測の事態を想定し、その場面を鮮明に思い浮かべることが、防衛的悲観主義の特徴として挙げられます。

【不安を成功に繋げるポイント】

「失敗したらどうしよう」と考えるだけで何もしなければ、“ただの悲観思考”で終わってしまいます。防衛的悲観主義が不安をどのように活かし、成功に繋げることができるのかを2つのポイントから説明します¹⁾。

①不安をコントロールする

これから起こることは「悪い結果になる」と予測することで、何が起こるかわからない不安から逃れることができる。また、成功しなくてはいけないという考えから解放される。

②不安をモチベーションに変える

最悪の事態を想定し、それらが実際に起こっても対応できるよう準備を行う。用意周到な準備を行うことで「何が起きても大丈夫」という気持ちで本番に臨むことができる。

ある実験において、物事を悲観的に捉えやすい人が、自身のパフォーマンスから離れてリラックスするという方法をとるとパフォーマンスが下がり、あらゆるミス进行想定するという方法をとると、パフォーマンスが向上するといった結果が示されています²⁾。これらのことからわかるように、防衛的悲観主義とは、不測の事態を想定することで、不安を低減させ、最悪の事態を避けるための努力を行うということです。

【おわりに】

競技スポーツに取り組んでいると、不安な気持ちが出てくる時があるかと思います。その時はまず、不安が生じる理由を考えることが大切です。それにより不安の原因が具体化され、何をすべきかが明確になってきます。今まで不安を打ち消すために無理に明るく振る舞っていたけど、上手いかないなと感じている人は、不安だからこそできることは何なのかを考えてみませんか。

【主要参考文献】

- 1) 外山美樹 (2022). 悲観的に考えると成功する？－ネガティブ思考のポジティブなパワー。行動を起こし、持続する力。新曜社, pp125-143.
- 2) Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 354-365.