

### 3 ～ アスリートたちも実践している「リフレーミング」 ～

前回は、児童文学作品の視聴で得られる効果と「リフレーミング」についてお話いたしました。

スポーツ界でも、ご紹介したいコメントを1つ。元レスリング世界女王・吉田沙保里さんが、あるインタビューで、「メンタルを鍛えたいなら、できるだけ厳しい環境に身を置くこと。」と話をされていました。

また、大リーグで活躍されたイチロー選手も、高校入学と同時に野球部の寮へ入りましたが、就寝前の10分間は必ず素振りをする決め、卒業まで1日も欠かさず続けた、強靱な精神力の持ち主です。

厳しい環境の中で自分を鍛えることが、メンタル強化に繋がるのですね。

確かに、世界に名立たるアスリートたちは、究極のトレーニングを積み、ライバルと競り合いながら心身の強化をはかっています。たとえ試合に敗れても、その後のインタビューでは悔しさを滲ませつつ、すでに次の試合に向けての意気込みまで見せてくれます。

「負けた」「もうダメだ」で終わらせてしまうと、自信を失い落ち込むばかりです。「リフレーミング」とは、このような見方（フレーム）を外し、違う視点や解釈で見えていくことです。アスリートたちは日頃から「リフレーミング」を活用しているので、常に前向きです。

就職活動を進める中で、「就活って面倒だ」「応募書類が上手く作れない」「面接で緊張し上手く伝えられない」など、はがゆい思いから意欲が低下してしまうと、どうなるでしょうか。

厳しい状況に向き合い、苦手なことにも挑戦する勇気と、「リフレーミング」を意識することで必ずモチベーションは上がります。

「リフレーミング」については、わかハロ看板メニューである【就活クラブ】の中で具体的にお話し、実践につながるよう取り組んでいます。現状が変わり、セミナー・講座開催が可能になりましたら、ぜひ受講ください。

「わかハロ」⑭窓ロナビゲーター