

世田谷区立祖師谷小学校
 第3回 家庭教育学級
**我が子のやる気を引き出そう
 ～親子でメンタルトレーニング～**

2020年1月23日
 スポーツメンタルコーチ 家城 雅一

1

スポーツメンタルコーチングが考えるメンタルとは？

メンタル
自分との
コミュニケーション

人との
コミュニケーション

2つのコミュニケーションの質を高める
 (この2つは影響しあっている!!)

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

2

まず、これは知っておきたい

「あの選手はメンタルが弱いなあ・・・」

**「自分とのコミュニケーションの質」
を高めよう**

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

3

2つのコミュニケーションの質を高めるために

最初に抑えておきたい「3つの大切なこと」

- ①人は一人ひとり違う存在
- ②人はチャレンジが好きな生き物
- ③人はクリエイティビティ(創造性)に富んでいる

人は本来、
自分だからその人生を
様々なことにチャレンジしながら
創り上げていきたい
と感じているはず

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

4

「自分とのコミュニケーション(メンタル)」の質を高めるために

3つのことをチャレンジしてみましょう!!

- 1) チャレンジ、行動してみる
- 2) 思考パターンをより良いものに
- 3) 信じていることをより良いものに

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

5

1)チャレンジ、行動してみる

どんどんチャレンジ、実践してみよう! ...失敗はない、あるのは気づき・学び

成長サイクルを回し成功体験を積み上げていくことで「心の才能」を磨く

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

6



2) 思考パターンをより良いものに

- ① チャレンジできたことは？(やれたことは？)
- ② 学びは何？ 今後に生かしたいことは？
- ③ 次はどうする？ 本当はどうしたい？
- ④ そのために自分ができることは？

良い出し
目的論
未来志向

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

7

シンプルにコーチングとは

コーチングは自ら未来を創るもの

- ① 今何が起きている
- ② 本当はどうなりたい
- ③ 自分にできることは

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

8

3) 信じていることをよりパフォーマンス向上につなげるために

- ① 人は一人ひとり違う(人生の主人公)
- ② 人はそもそもチャレンジが好き生き物 + 失敗はない、あるのは学び
- ③ 人は創意工夫するのが好き
- ④ 未来はいつからでも創ることができる
- ⑤ のびしろは無限大

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

9

自分とのコミュニケーション

思考パターン、行動パターンをより良いものに

- コントロールできるもの/コントロールできないもの
- しない → ●●する
- 目的、未来志向
- 失敗はない、あるのは学び
- 楽しく、真剣
- それはちよどい → なぜなら
- など

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

10

保護者 ⇄ 子どものコミュニケーション

聞くスキル 正しい・向き・姿勢・姿勢
 伝えるスキル 正しい・具体的には？・他に？
 引き出すスキル 正しい・具体的には？・他に？
 削り上げるスキル

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

11

「聴く」ことのメリットを最大活用する

聴き、聴いて、聴く

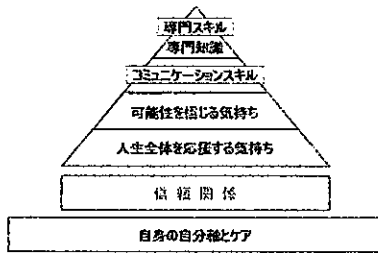
いきなりアドバイス 聴いてからアドバイス 聴いて、聴く

共感できた時点で提案
 「それやってみたら...？」

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

12

子どもへのサポートで結果を出すために（参考）



Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

13

保護者の皆さんに提案

- 1) 白紙で聞いてみる
- 2) 信じてみる、待ってみる
- 3) 刺激を提供してみる

* コミュニケーションパターンは伝染する
(関心を持っていることにも・・・)

Copyright ©2017 Field Flow All Rights Reserved.

14

心づくりのための5つのアプローチ

1. 「心を使う」
心の中にある想いや考えを文字(言葉)にする
2. 「心をきれいにする」
物事に取り組む姿勢や態度が素直でまじめ・積極的な状態にする
3. 「心を強くする」
今の自分の力でやれることを決めて毎日欠かさず継続する
4. 「心を整理する」
自分の心の中にあるマイナス要素を整理する
5. 「心を広げる」
自分の長所を生かして他人に貢献したり持っているものを惜しみなく相手に与える

15

心づくりのための5つのアプローチ

1. 「心を使う」
ストーリーを描く、未来を描く(目標設定)、イメージを鮮明に描く
* 自分の内面にある漠然としたイメージを鮮明にする
* 想いを文字に映し出すことで自分としっかり向き合うことができる
「書いて、書いて、書きまくる」(聞いて、聞いて、聞きまくる)
これが「心を使う」!!
2. 「心をきれいにする」 **心のコップを上向きに**
清掃 奉仕活動 エコ活動 社会貢献活動
* 心がずさんでいるとすぐに態度にあらわれ目標に向かってまじめに向き合えなくなる

16

心づくりのための5つのアプローチ

3. 「心を強くする」
成長のための日々の決まり事(毎日読書など)
継続し習慣化、「必ずやる気持ち」
* よき生活習慣の継続が人生において大きな自信となる。
4. 「心を整理する」
毎日の振り返り / 未来予測と成功の準備 / 見える化
* できる事にフォーカスするため常に前向き
* その日を前向きに終わらせ1日1日を充実させる
5. 「心を広げる」
ありがとう / おかげさまで
感謝の気持ちを持つ
* 他人のためになることをどんどん実行していく

17

心づくりのための行動教育

- 1) 清掃活動・奉仕活動・エコ活動の実践
- 2) 不機嫌でなく常にご機嫌に活動する、働く
- 3) 時を守る(時間厳守・5分前精神)
- 4) 場を清める(荒れていない)
- 5) 礼を正す(あいさつ・返事・ありがとう・ごめんなさい)
- 6) 感謝の気持ちで人に接する
- 7) 脱いだ靴を揃える
- 8) 席を立つときはイスを入れる
- 9) 入の話は目を見て聞く
- 10) 「ハイッ」と元氣よく返事をする
- 11) 挨拶が相手より早い

まずは大人が率先して・・・

18