

私は大学で臨床心理学を専攻していましたが、今と違って心理職に就くことはほとんど望めなかったため、別の仕事をすることにしました。当時同じ学科の友人もほとんどが同じ進路選択をしていました。ところが40歳を過ぎたころから「これでよいのか」と疑問がふつふつと沸いてきて、突然夜間大学院に2年通い、受験をして臨床心理士を資格を得ました。

そんなわけで現在スクールカウンセラーをしています。年齢を重ねてからの勉強は本当に大変でした。覚えた先からおもしろいようにどんどん忘れてしまいます。また、実習や研修では体力の壁にぶちあたりました。

学びたいときに学べる時代にはなってきましたが、できることなら若いうちに勉強するにこしたことはありません。人生の先輩からの助言でした。



🍀 スポーツの心理学 🍀

スポーツの上達はメンタルとの関連が大きいです。スポーツ心理学は、選手の成績をよくするためにさまざまな心理的効果を研究する学問です。たとえば、柔道やボクシングなど階級のあるスポーツは、減量が大きなストレスになります。減量の心理的影響を考えるのもスポーツ心理学の役割となります。また、最近ではプロ選手だけではなく、一般人が行う運動の心理的効果も研究の対象となっています。

野球やラグビー、バレーボールで円陣を組む場面をよく見かけます。これは「サイキングアップ」と呼ばれ、競技に対して気持ちを一つにしようとする効果に加え、選手の意識を高める作用もあります。「サイキングアップ」の歴史は古く、戦国時代には戦う前に刀を上げて「エイエイオー」と声を張り上げていました。昔から人はその効果はよくわかっていたこととなります。

ブラジルではプロサッカー選手137人に対して、ポジションごとにストレスを調査した報告があります。ゴールキーパーはナイターの試合と開始後数分間はほかの選手よりストレスを感じていました。また、フォワードにとってのストレスはイエローカードでした。これは試合に出られなくなることに對しての不快感だと思われています。



次回の訪問は11月28日(月)です。相談の申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。