

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:106 2013・9・15

○ 2020年 オリンピック・パラリンピック 東京開催決定！

日本時間の9月8日、アルゼンチンの首都ブエノスアイレスで開かれた国際オリンピック委員会(IOC)の総会で、2020年の夏季オリンピック・パラリンピックの開催都市に見事「TOKYO」が選ばれました！みなさんもTVや新聞のニュースなどで喜びの瞬間を目にしたのではないかと思います。リアルタイムで知ろうと、眠い目をこすって頑張った人もいたのではないのでしょうか。2020年オリンピック・パラリンピック開催地には、スペインのマドリード、トルコのイスタンブールも立候補していましたが、IOC委員の投票の結果「東京」が選ばれました。東京の招致委員のみなさんは「チームワークで勝ち取った結果」と話していました。委員それぞれに異なる役割をきちんと果たしたことが今回の素晴らしい結果につながったと招致活動を振り返っていました。積極的に握手やハグをする姿も報道されていましたし、今回の開催決定は招致委員のみなさんの努力の賜なのでしょね。最終プレゼンテーションでの“お・も・て・な・し”は、とても印象的でしたね。今年の流行語にも名乗りをあげたと報道されていましたよ。日本の魅力を他国の人々に伝えるということはなかなか難しいことだと思います。自分自身のことをよく知らないと、他者に自分のことを伝えるのが難しいのと同じことのように思います。



東京での開催は1964年以来56年ぶり2回目です。札幌(1972年)、長野(1998年)で冬季五輪が開催されていますから、日本での開催は4回目となります。2020年は、札幌や仙台でも一部競技が開催されるかもしれないとの構想もありましたし、自国での開催となると、オリンピック・パラリンピックをより身近に感じることができると思います。時差に影響されず、良い時間帯にTV観戦ができるのではないのでしょうか。日本国外での開催に比べれば、実際に会場まで行って直に競技を観戦するチャンスも増えるのでは？もしかするとみなさんの中にも、五輪出場をひそかに目指して練習に勤しんでいる人がいるかもしれませんね！現在スポーツなど頑張っている子どもたちにとっても大きな目標が出来たと思います。幸清会・大滝福祉会の関係者の中にも未来の五輪選手がいるかもしれないと思うとワクワクします。楽しみも倍増ですね！私たちが日々接している方の中には、前回の東京五輪のことを鮮明に覚えている方がいると思います。「東洋の魔女」などという話題をあげてみると、みんなで盛り上がることもできるかもしれません。7年後に向けて福島第一原発の汚染水問題など課題は山積です。私たちも何かしら課題を前にした時には、焦らず自分に今できることを1つして、それを積み重ねて課題をクリアしていきたいですね。

§：53 心的イメージ その2

敬老の日に秋分の日、本格的な秋がやってきました。今年の秋はみなさんにとってどんな秋になるのでしょうか。みなさんイメージをしてみてください。私は毎年変わらず食欲の秋です！秋は美味しい物があふれるイメージ。ストレスをためていたら美味しい物も美味しく食べられませんよ！ストレスは胃腸にあらわれやすいです。心のメンテナンスは定期的にしっかり行ってくださいね。さて今回も心的イメージについて考えていきましょう。

○ イメージトレーニング

プロスポーツ界ではすでにイメージトレーニングの重要性が認識され、様々な取り組みが行われています。みなさんもイメージトレーニングという言葉を知っていると思います。介護技術を学ぶ時にも、難しい料理を作る時にも、何か新しいことにチャレンジする時にもイメージトレーニングは大切です。では、どのように具体的なイメージトレーニングを行っていくのか考えてみたいと思います。

① イメージの基礎練習

- ・好きな風景や色など好きなイメージをする
- ・使う用具(道具)をイメージする
- ・場所のイメージをする
- ・「見ているイメージ」と「しているイメージ」をする
- ・実際にこれまでに出来たベストのイメージを具体的に



イメージの基礎練習はイメージをいつでも簡単に描くことができるようにするものです。取り組みたいと思っている何かひとつをテーマに、上のような事柄などをより具体的にスムーズにイメージできるようになることがイメージの基礎練習の目的です。

② 技術練習のイメージ

- ・自分が上手にできるようになりたい動きをイメージでリハーサルする
- ・上手な人の技術を実際に見たり、DVDを見るなどして自分がしているイメージをする

技術練習のイメージではポイントになる動きや状態などをメモしておくことが有用です。例えば、先輩に介護技術を教わったら、後からも繰り返しイメージすることが大切です。

③ 作戦練習のイメージ

- ・大切な日の1週間前までには大切な日の自分の作戦をイメージする
- ・色々な条件を想定して臨機応変な自分の対応を3つイメージする

実際に新しい挑戦や失敗の出来ないような大切な場面の前には、作戦練習のイメージをしておきましょう。例えば野球の試合の前は、先制勝利のイメージ、逆転勝利のイメージ、完封勝利のイメージなど、様々な状況に対応できるようなイメージをしてみましょう。



自信のない時や不安な時こそいつもの自分でいたいものです。そんな時に強い味方になってくれるのが“イメージ”なのです。イメージの練習を積んで良いイメージを描けるようになってイメージを味方につけられたら、どんな時でもいつもの自分でいられますよ！

*** 自分が喜んでるイメージを描いてみましょう。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**