

## はじめに

2020年より、世界は新型コロナウイルス感染症の拡大という極めて大きな災禍に見舞われ、人々は自宅待機やテレワークを余儀なくされ、自粛生活を強いられることとなりました。そのような自粛生活により、当たり前だと思っていた生活スタイルは一変し、今まで経験しなかった不安や焦り、不調を訴える人も多くなったといわれています。単なる日常生活を送るだけであってもストレスの多い世の中となり、どんな人であってもメンタルの強さがより必要な時代になってきているととらえられるかもしれません。

このような時代を乗り越えるためには、メンタルの鍛錬が必要となります。メンタルを鍛える方法の一つとして、近年ではメンタルトレーニングという手法がよく用いられるようになっていきます。国際メンタルトレーニング学会（1997）によると、メンタルトレーニングとは、「身体的な部分にかかわらないすべてのトレーニングであり、ピークパフォーマンスとウェルネスを導くための準備。スポーツのパフォーマンスや人生の向上を

させるための、ポジティブ（プラス方向の）な態度、考え（プラス思考）、集中力、メンタル、感情などを育成／教育することが中心である」と定義され、元々はアスリートに対して行われることが多かったトレーニング方法で、心身のリラックスを始めとして、集中力の向上や感情のコントロール、ネガティブな認知や思考の修正などを主な目的として行われます。

このようなメンタルトレーニングによって、向上させることのできるメンタルの強さのことをメンタルタフネスといえます。メンタルタフネスは、人生で起こりうる様々なストレスフルな出来事や困難に負けない強さや、さらにその困難を乗り越え自分の成長に変えていく力のことをいいます。

また、本書のテーマであるメンタルタフネスという概念は、精神的な強さとも訳されたりしますが、少しずつ我が国でも認知され始めています。精神的な強さというとトップアスリートなどの主に高い成績を残す必要がある人に求められる力と思われがちですが、近年では、スポーツに限らず、ストレスやプレッシャーを感じる様々な場面において、メンタルの強さは重要視され始めてきています。そして、メンタルトレーニングは、企業人、医療関係者、児童や生徒、学生を対象とする教育領域など、スポーツ関係以外にも幅広く

応用され始めています。つまりは、どのような領域に属する人であっても、日常生活や仕事、人間関係で起きる困難やストレス、プレッシャーを乗り越えるために、メンタルタフネスと呼ばれるメンタルの強さを獲得することが注目され始めてきているといえます。

筆者は、メンタルタフネスというのは、困難が起きたときに乗り越えるために限定される力ではなく、人生をより豊かに意味あるものとしてとらえ生きていくための力であり、何気ない日常生活の中でも必要となる力であると考えています。また、現代社会に生きる私たちにとって必要となる力のことであると考えています。

しかし、現在、我が国において出版されているメンタルに関する書籍は膨大にあるものの、このメンタルタフネスに関する書籍は一部先達の書籍を除いてまだまだ数少ないため、この度本書を執筆する運びとなりました。

本書では、科学的な見地からメンタルタフネスの理論と実践方法について、広く一般の方々にもわかりやすい解説を試みています。特に、メンタルタフネスの向上に関する実践方法には、心理療法やメンタルトレーニングの領域で用いられている技法を実際に活用した事例を基にして紹介しているため、非常に実践的な内容となっています。

メンタルタフネスを向上させるためには、トレーニング方法を習慣づけることが必要ですが、どれも簡単な準備で行えるような内容になっていますので、まずは取り組みそうなものからチャレンジしてみてください。きっと皆さんにあった方法が見つかるはずです。

令和4年3月

小松昭吾

加藤千恵子




## 目次

### 第1章 メンタルタフネスとは

- 1 メンタルタフネスへの誘い 16
- 2 とらえづらいメンタルタフネス 17
- 3 メンタルタフネスはアスリートや一部の人だけのものではありません！  
——誰にでも身につくメンタルタフネス 19
- 4 遺伝を超え、メンタルタフネスを育てる 22





## 第2章 メンタルタフネスを構成する7つの力

- |   |         |    |
|---|---------|----|
| 1 | 意志力     | 29 |
| 2 | コントロール力 | 31 |
| 3 | チャレンジ   | 34 |
| 4 | 自信      | 37 |
| 5 | ポジティブ度  | 40 |
| 6 | 幸福感     | 42 |
| 7 | 社会性     | 45 |




### 第3章 逆境に負けないメンタル

#### ——笑顔がもたらすポジティブシンキング

- 1 笑顔とメンタルタフネスの関係 50
- 2 本物の笑顔と偽物の笑顔の違い 53
- 3 笑顔がもたらすポジティブな効果 56
  - (1) 笑顔の脳と身体への影響 56
  - (2) 自然のメイクアップ 58
  - (3) 接客力と笑顔のキャッチボール 61
  - (4) 顔立ちに残る感情の足跡 64
- 4 笑顔を育むメンタルトレーニング 68
- 5 笑顔とメンタルタフネスの実践例 71
  - (1) ウンパニ体操の継続とメンタルタフネス 71



- 
- (2) 笑顔の達人たち 74

## 第4章 仕事や学業へ意欲的に取り組む

### ——目標設定とイメージ技法

- 1 目標設定とイメージ技法がメンタルを強くする 84
- 2 目標設定とイメージ技法とは 87
- 3 目標設定がもたらす心理的効果、イメージ技法がもたらす心理的効果 90
  - (1) ポジティブ喚起 90
  - (2) ネガティブ（不安）除去 91
- 4 メンタルタフネストレーニングの基本、イメージ技法がもたらす心理的効果 92
  - (1) リラクゼーション法 93
  - (2) サイキングアップ法 99







5 実践例 102

第5章 自分を追い込む思考のクセとは

——認知行動療法的アプローチ

1 メンタルタフネスと人の認知 106

2 認知行動療法とは 109

3 認知行動療法がもたらす心理的効果 114

4 認知行動療法を用いたメンタルタフネストレーニング 116





## 第6章 見過ごしがちな心身への気づき

### ——マインドフルネスの実践

- 1 はじめに 124
- 2 マインドフルネスとは 128
- 3 マインドフルネスとメンタルタフネス 130
- 4 マインドフルネスの実践 134
  - (1) マインドフルネス瞑想法 134
  - (2) ラムネトレーニング 137
  - (3) ボディスキャン 139
  - (4) 集中力を高める呼吸法 141
  - (5) イメージトレーニングを取り入れたマインドフルネス 144





## 第7章 心身のコントロール——自律訓練法の習得

- 1 HUNGSコントロール 150
- 2 自律訓練法とメンタルタフネス 153
- 3 自律訓練法の実施方法 158
- 4 自律訓練法の練習 161
  - (1) 背景公式 161
  - (2) 標準公式 162
  - (3) 消去動作 164
- 5 自律訓練法の実践事例 167
  - (1) 自律訓練法で「コントロール力」を高める 167
  - (2) アスリートへの実践例 171





## 第8章 ストレス社会を乗り切るリラクゼーション

### —— ヨーガからの学び

- 1 はじめに 178
- 2 ヨーガとは 182
  - (1) ヨーガの効果 182
  - (2) ヨーガとメンタルタフネス 184
- 3 メンタルタフネスのためのヨーガ 194
  - (1) 呼吸法 194
  - (2) アーサナ（座った状態で行うポーズ） 195
  - (3) アーサナ（椅子に座った状態で行うポーズ） 202
  - (4) アーサナ（寝そべった状態で行うポーズ） 205
  - (5) アーサナ（立った状態で行うポーズ） 207





## 第9章 ダンスセラピー

- 1 はじめに 214
- 2 ダンスセラピーとは 217
- 3 ダンスセラピーの効果 220
- 4 ダンスセラピーとメンタルタフネス 223
- 5 ダンスセラピーの実践 227

## 第10章 アートによる新たな自己の発見

——アートセラピーを用いて

- 1 はじめに 238
- 2 アートセラピーが心に及ぼす効果 240





3	アートセラピーとメンタルタフネス	243
4	様々なアートセラピー	247
(1)	描画療法	247
(2)	カラージュ療法	249
(3)	箱庭療法	253
5	アートセラピーの実践例	256





# 第1章

メンタルタフネスとは



## メンタルタフネスへの誘い

メンタルを強くする、心を強くする手法について少しでも考えたい、学びたいと思っている人が今この本を手にとってくださっていると思います。近頃、メンタルに関する話題も多く、たくさんの本が出版されています。また、メンタルという言葉がインターネットで検索すると、他のキーワードを入れないと、トピックを絞り切れないほどの検索結果があらわれます。メンタルについてこのように考えること自体が、心を強くする第一歩だと思います。

本書では、ストレスや不安に押し潰されない、逆境に負けない人生を手に入れることができる強い心を獲得するメンタルタフネスというスキルを学び、本当の意味での幸せを手に入れる方法をお伝えできればと思っています。



## とらえづらいメンタルタフネス

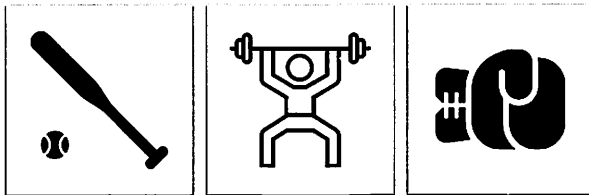
メンタルタフネスという言葉聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。しかし、具体的にどのようなものかと言われると、何となくはわかるけれども、はっきり答えられない人が多いのではないのでしょうか。メンタルタフネスは、日本語では「精神的な強さ」と訳すことができ、心理学やスポーツ分野で多くの研究者が関心を寄せてきたテーマの一つです。

しかし、メンタルタフネスには様々な側面があります。例えば、広い意味で言えば、メンタルタフネスとは、人生で起こりうる様々なストレスフルな出来事や困難に負けない強さや、さらにその困難を乗り越え自分の成長に変えていく力などが想像されますが、その強さ、力の方向性や大きさはみな異なるでしょう。さらに、そのような強さ、力はどうすれば身につくのか、皆目見当がつかないという方が多いのではないのでしょうか。

2010年代のワールドカップで3大会連続出場のプロサッカーの長友佑都選手は、「サッカー選手に限らず、世界で戦うトップアスリートたちは、どこかの段階でメンタル

の問題の重要性に気が付く場合が多いはずだ。…自分の実力を生かすも殺すも、すべてはメンタル次第で決まるといっても過言ではないだろう」と述べ、メンタルがいかに重要な役割を果たしているのかについて言及しています。しかし、長友選手の言うメンタルの重要性とは具体的にどういふものなのか、どうすれば長友選手のような強さを手に入れられるか、誰にもわかりません。

本書では、メンタルタフネスの理論と実践をできるだけわかりやすく具体的に記していきますので、皆さんの参考になればと思っています。



Mental Toughness

## メンタルタフネスはアスリートや

一部の人だけのものではありません！

——誰にでも身につくメンタルタフネス

アスリートに限らず、多くの逆境や困難を乗り越えてきた人は、その過程で自分なりのメンタルタフネスを生み出してきています。周りから見ると、もともと心が強いのではないだろうか、自分には無理なのではないのだろうか、と思われる方も多いでしょう。しかし、メンタルタフネスはもともと心が強い人たちだけしか手に入れないのかといえれば、そうではありません。

プロ棋士の先崎学九段は、2017年にうつ病を発症し、1年間の闘病を経て、2018年6月の順位戦にて復帰を果たしました。そのときの心境を次のように語っています。「そう私は腕一本で切り開いてきた。そして今回もうつ病を、ひたすら将棋を指すことで切り抜けた。」<sup>2</sup>

うつ病などの精神的課題を克服したり、事故や災害から生活を取り戻すことができたり

する力もメンタルタフネスが生み出すものといえるのです。

メンタルタフネスという言葉を聞くと、もともと心の強い人のためのことだと思いがちですがそうではなく、特別な能力ではありません。皆さんの中にはメンタルとは何なのか、メンタルを強くするとはどういうことなのか、まったく見当もつかない人もいます。う。そのような能力を身につけることは自分には無理だと思っているかもしれません。

しかし、皆さん安心してください。専門家の助言に従い、日々継続することにより、誰もがメンタルを鍛えることができ高めることができます。簡単ではありませんが、不可能ではありません。

ところで、ストレスに関する研究で著名なSeligmanは、「メンタルタフネスは誰もが持つっており、誰もが向上させることができる徳性である」<sup>3</sup>と書いています。では、徳性とは何でしょうか。「特性の間違いではないか」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、徳性とは、道徳の徳、美德という意味です。ここでは、メンタルタフネスの性質を表すために、日常では馴染みのない徳性という言葉を使いました。

「強みとしての徳性」の研究で知られるPetersonによると、徳性とは、道徳的に価値のある行動をとるための資質を表します。彼らの調査では、様々な宗教や哲学の伝統に関

する調査を通じて、知恵や勇気、人間性など、普遍的な認識と賞賛を受ける6つの「美德」が明らかになりました。これらの美德を構成する要素が徳性です。

例えば、知性を構成する徳性として創造性や好奇心、勇気を構成する徳性として誠実さや勇敢さなどの徳性を挙げることができます。いくつかの徳性は、メンタルタフネスの構成要素と重なる部分があり、われわれが道徳的な行動をとる上での支えになるもの、とも考えることができます。

このようなことがなぜメンタルタフネスと関連があるのか、と思われる方も多いかと思えます。メンタルタフネスとは、とても広い概念であり、人間が持つ素晴らしい面を多く持つており、それを持つことにより自分自身もまた他者からも尊敬を得られるようなものなのです。



## ■著者略歴

小松 昭吾（こまつ しょうご）

東洋大学総合情報学部 助教

2007年日本大学大学院文学研究科心理学専攻博士前期課程修了、修士（心理学）取得。卒業後は、医療機関、教育機関において心理職として従事する。その後、2020年山形大学で博士（工学）を取得。保有資格は公認心理師、臨床心理士など。2020年より現職を務める傍ら、医療機関での実践とアートセラピーの研究を行っている。専門は臨床心理学、知能検査やロールシャッハテストなどの心理検査、アートセラピー。

（執筆担当…編集および第6章、第7章、第10章）

加藤 千恵子（かとう ちえこ）

東洋大学総合情報学部 教授

2007年法政大学工学研究科システムデザイン専攻博士（工学）取得。大分県立芸術文化短期大学講師、東洋大学講師、准教授を経て現職。同大学の総合情報学科長を経て、2021年4月より総合情報学部長に就任。保有資格は公認心理師、臨床心理士、芸術療法士、ヨーガ療法士、専門社

会調査士などがある。専門は臨床心理学、スポーツ心理学、芸術療法、ヨーガ療法、心理統計。

(執筆担当…編集および第1章、第2章、第8章)

### 渋谷 英雄 (しぶたに ひでお)

ピースマインド株式会社ワーキングベターラボ所長

東洋大学総合情報学部 客員教授

1997年東洋大学大学院文学研究科教育学専攻修了、修士(文学)取得。航空会社、学校法人勤務を経て東京大学大学院研究生時に心理職に従事。保有資格は公認心理師、臨床心理士、国際EAPコンサルタント(CEAP)、公認スポーツ指導者コーチ2(旧上級指導者)。主に企業のメンタルヘルス対策に従事する他、海岸を走るビーチランを普及するネイチャー日本理事、マインドフルネスの啓蒙を行う山梨大学ワイン科学士として活動中。

(執筆担当…第4章、第5章)

## 菅原 徹（すがはら とおる）

早稲田大学人間総合研究センター 招聘研究員

東洋大学総合情報学部 非常勤講師

2005年信州大学大学院工学系研究科生物機能工学専攻修了、博士（工学）取得。早稲田大学人間科学学術院助手、人間総合科学大学人間科学部助教、早稲田大学エクステンションセンター講師などを経て現職。スマイルサイエンス学会代表理事、日本感性工学会評議員、経営・商品開発コンサルタント、感性価値プロデューサーとしても活動中。専門は感性工学、感性デザイン学、人間工学、顔学、認知心理学、スポーツ心理学。

（執筆担当…第3章）

## 青木 滉一郎（あおき こういちろう）

東洋大学総合情報学部 講師

2018年埼玉大学大学院理工学研究科理工学専攻博士（工学）取得。東洋大学 助教を経て、現職。保有資格はNSCA-CPT、ダンスセラピー・リーダーなど。心理学、スポーツ科学、情報科学等の融合分野における研究に従事。近年は伝統芸能・舞踊を通じた健康増進や文化交流など、ダイバーシティ&インクルージョンの推進を目指した研究・実践活動に取り組み。

（執筆担当…第7章、第8章、第9章）