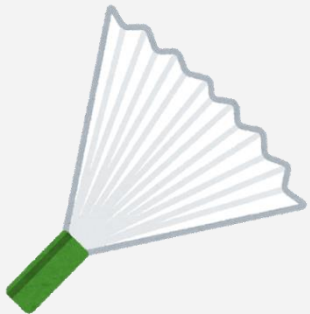


4回目

## (4) 使えるコピーング：代替思考を探す

- 代替思考 = 自動思考に置き換わる他の考え方
- 自動思考ではない、他の考え方を探す  
→ 認知の「幅を広げる」「柔軟性を高める」
- 「自分にツッコミを入れる」
- 代替思考を考える方法：石丸 (2014) が示す6つの視点



# 代替思考を考えるための6つの視点 (石丸, 2014)

## (1) 自動思考の根拠を検討する

過度の一般化や、過大評価・過小評価をしていないかと考える

## (2) 最悪のストーリーを考えてみる

恐怖感のためにその状況を深く考えるのを避けると、漠然として怖さだけが感じられてしまう

## (3) 友人に起きたことだったら何と言ってあげるか

友人に起きたことであれば違った考えが出てくることがある

## (4) 友人に話したら何と言ってくれそうか

自分が信頼できる他者の頭で考えてみた想定を試してみる

## (5) 二分法に取り組む

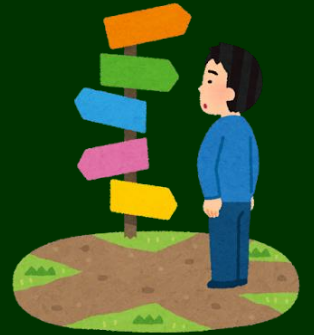
0点か100点と考えるのではなく、その間にある37点や76点なども検討する

## (6) 自由な発想を持つ

ちょっとやそつとじゃ思いつかないような面白い考えを思いついてやろうとチャレンジしてみる

# 認知再構成法：代替思考を考え出す

- 不合理な自動思考が頭に浮かんできても...  
その思考**だけにとらわれない**ようにする
- 「こんな考え方もできるかもしれない」と  
あえて**他の考え方を**探してみる
- 思考の数が増えて、**いくつかの内の1つ**になると...  
その思考にとらわれなくなる



思考が柔軟になることで  
思考の幅が広がって **新鮮に悩める**

## (5) 周りの力を借りてセルフコントロール

### a. コーチ仲間と支え合う

- スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議(2013)

競技やコーチングの対象を**超えて**交流すること

コーチングの知見を**共有**すること



- 抱えている課題を誰かに**語る**

→考えが整理されたり、気持ちが楽になったりする

- 悩みのないコーチ：**悩むべきことに気づいていない**

## (5) 周りの力を借りてセルフコントロール

### b. メンターを持つ

- **メンター**=ひとりの**人間**として**成長**するために、大きく貢献してくれる人のこと
- スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議 (2013)
- コーチに対する**メンター制度**の創設に期待  
→しかし、制度を設けている競技団体はほとんどない
- 現在のスポーツ活動に関係している人
- **現在のスポーツ活動**と関係のない人
- **スポーツ活動**と関係のない人



## (5) 周りの力を借りてセルフコントロール

### c. 専門家とともに考える

- コーチを支える心理サポートの専門家も活用できる
- スポーツメンタルトレーニング指導士
- コーチから相談を受けることも多い
- スイス代表のデータ (3つの五輪での現地サポート) :  
心理サポートの相談に来た者の約30%はコーチ



# スポーツメンタルトレーニング (SMT) 指導士



スポーツメンタル  
トレーニング指導士

海外

1名

中国・四国

16名

広島大など

九州・沖縄

15名

九州大、鹿屋体大など

信越・北陸・東海

21名

中京大など

近畿

35名

大阪体育大など

北海道・東北

9名

北星学園大など

関東 (除東京、含山梨)

22名

筑波大、東海大など

東京

52名

JISS、日体大、日大など

有資格者は **171名** (2021年3月現在)

最新の情報は、日本スポーツ心理学会のホームページでご確認ください。

(日本スポーツ心理学会HP)



# 「する／しない」という分け方でいい？

- この2人を同じように考えてもよいのでしょうか？
- 「健康行動に興味がない人」と  
「健康行動はしていないけど関心はある人」
- 「健康行動を何か月も定期的に行っている人」と  
「健康行動を昨日から始めた人」



5つの「ステージ」に分けて考えよう

# ステージにあった働きかけをする

やっていて、長く続けている

維持期

やっているけど、始めたばかり

実行期

やったり、やらなかったり

準備期

やっていないけど、やるつもりだ

熟考期

やっていないし、やるつもりもない

前熟考期

どのステージにいるのか 確認して  
そのステージにあった 支援をする



# (1) 前熟考期「やっていないし、やるつもりもない」

- 特徴 メリットを感じておらず、**デメリット**を感じている

- 目標 その行動の必要性を実感してもらい…

その行動への**関心**を高める

- 支援のポイント

**共感的**な態度で把握する

提供する**情報量**を絞る（メリット中心に）



- ・最初から否定的な人には、おどさず、深追いせず…

クールに**現状**を伝えるだけというのもよい

- ・**他の悩み**や生活の質を話題にする手もある

（今がダメでもチャンスが来る可能性を捨てない）

## (2) 熟考期「やっていないけど、やるつもりだ」

- 特徴 **メリット**を感じているが、**デメリット**も感じている
- 目標 わずかなことでかまわないので…  
何か始めるような**きっかけづくり**をする
- 支援のポイント  
行動開始の**障害物**を明確にする  
やることを自己選択させ **体験**をしてもらう



- ・**スモールステップ**を強調する
- ・まずは、熟考期の人を変容させることを目指す  
(前熟考期の変容は難しい)

### (3) 準備期「やったり、やらなかったり」

- 特徴 結果が出ないと、行動しても意味がないと考える
- 目標 効果が得られるまで…行動レベルを徐々に高める
- 支援のポイント

具体的で達成可能な目標を立てて実行してもらい…

成功体験を積ませてあげる



- ・少しでも変化したらほめる
- ・やってみたこと (= 努力をしたこと) を評価する
- ・何をしてどうなったのかを 具体的にたずねてみる

## (4) 実行期「やっているけど、始めたばかり」

- 特徴 始めたばかりで不安定な段階  
行動実施を阻害されると、運動をやめてしまう
- 目標 行動の障害物をあらかじめ想定させ…  
その対処法を準備してもらう
- 支援のポイント  
家族や友人からサポートを受ける



- ・仲間づくりを促す
- ・逆戻りしそうな時の「代替案」を用意する

## (5) 維持期「やっていて、長く続けている」

- 特徴 日常生活での**大きな出来事**に直面すると…  
習慣を失ってしまう可能性がある
- 目標 大きな出来事によって、**逆戻りしない**ように備える
- 支援のポイント  
行動に関して**高い目標**を立て…  
それを実行して、**達成感や楽しみ**を感じてもらう



- ・健康プログラムの参加者を募集したら…  
維持期の人だけが集まってしまった (よくあること)  
→「**リーダー養成**のプログラム」に変える