

セルフコントロールという concept

人には、自分でどうにか出来ることと、自分ではどうすることも出来ないことがある。終わってしまったテストの結果や「イケ面に生まれたかった」「180 cmは欲しかった」などの“無い物ねだり”は、今から自分の力ではどうすることも出来ない。納得して受け入れる以外にないのだ。でも、次のテストの結果や「積極的に行動する」「筋力をつける」などの欲求（目標）は、努力しだいでどうにでもなる。

「自分ではどうすることも出来ないこと」を納得して受け入れることができず、「自分でどうにか出来ること」なのに、どうにかしようともせずに嘆くばかりの人もいる。彼は、自分をふった彼女の影をいつまでも追いかけてたりするのだ。ふられたのは自分（「自分でどうにか出来ること」）に原因があるにもかかわらず、彼女の心（「自分ではどうすることも出来ないこと」）に原因があると考えて、あろうことか恨んだりもする。可愛いさ余って憎さ百倍、というヤツである。嗚呼、なんと醜くみじめであることか。彼は、失恋という“人生のドラマ”を台無しにしてしまうばかりか、人としての成長のチャンスまで放棄してしまうのだ。してみれば、「自分ではどうすることも出来ないこと」を納得して受け入れ、「自分でどうにか出来ること」を、合理的で綿密な計画と最大限の努力によってなんとかしようとするのは、人が人として生きる上での大切な処世術でもあるわけだ。

ここで筆者は、やっとテニス話題に辿り着くのだ。では、次の8つのなかから「自分でどうにか出来ること」をすべて選び、記号で答えなさい。

- ①天候 ②相手の態度 ③自分の心拍数 ④相手の実力 ⑤自分のびびり具合
⑥審判のジャッジ ⑦自分のサーブの確率 ⑧自分のモチベーション

①天候②相手の態度④相手の実力⑥審判のジャッジが「自分ではどうすることも出来ないこと」であることは言うまでもない。いいか！審判のジャッジに苛立つのは、ふられた女の尻を追いかけるのと何ら違いがない。よく心しておけ。

一方、⑦自分のサーブの確率は、試合が始まってからいくらでも操作することができる。リスクを覚悟で攻めるか、確実性を求めて慎重に行くかの問題である。しかし⑧自分のモチベーションとなると、これは試合が始まってからはなかなか難しい要素が含まれている。だが、モチベーションを「自分ではどうすることも出来ないこと」と断じて、成り行き任せにするのは愚かなことである。なぜなら、モチベーションや集中、リラックスの度合いまでも意識的にコントロールすることは、科学的な根拠に基づくスキルだからである。だから、例えば⑤自分のびびり具合、そして実際には③自分の心拍数までも、訓練によっていくらでもコントロール可能な「自分でどうにか出来ること」の範疇はんちゆうに入れて考えなければならない。今回は、その方法について。