

# ミスを引きずらない

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、私たちにも有効なスキルがいくつかあります。今回は「ミスを引きずらない」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

監修：公認心理師 上野幹子

## 早く忘れて、気持ちを切り替える

アスリートにとって「ミスを引きずらない」ことは重要なスキル。ミスから立ち直れないと目の前のことに集中できず、実力が発揮できないからです。

それは私たちにもあてはまります。仕事などでミスをしてそれが頭から離れないと、ミスを重ねてしまったり、落ち込んでやる気が低下したりします。

ミスを引きずらないためには、「できるだけ早く忘れて、気持ちを切り替える」ことが大切。それを身につけるメントレに「パーキング」や「クリアリング」があります。

くり返し使っていると、ミスをしてすぐに関心が切り替えられるようになります。



### 日常生活で使える!

## 「ミスを引きずらない」メントレ

### ミスを一時停車させる パーキング



ミスしたことを  
駐車場に押し込んで、  
目の前のことに集中。



ミスをしたとき、そのことを頭の中の駐車場に一時停車させ、目の前のことに集中。反省は終わったあとにするというもの。できるだけ具体的に駐車場をイメージし、ミスを入れてしまうのがポイント。駐車場でなくても、引き出しや押し入れなどでもよい。

#### ●こんなときにも使える

人からいわれた言葉に腹が立ったり、傷ついたとき、そのことを駐車場に入ると感情がコントロールできる。

### ミスの記憶を忘れる クリアリング

ミスをしたら「プラスのイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」の3つでその記憶を上書きし、忘れるというもの。たとえば、「プラスのイメージ」は「うまくいった自分の姿」、「決まった動作」は「親指を立てる」、「プラスの言葉」は「OK」など。



クリアリングのポーズ。  
これでミスの記憶を  
リセットする。

#### ●こんなときにも使える

プレゼン前で緊張しているとき、「緊張せず成功した自分のイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」で緊張がほぐせる。