

SPECIAL INTERVIEW

メンタルの弱さは性格のせいじゃない

眼から心を鍛える 『メンタルビジョントレーニング』

メンタル不調は心の弱さに起因すると思われがちだが、公認心理師・臨床心理士の松島雅美先生は「メンタルの強さは性格や心の持ちようではなくアタマの使い方。アタマの使い方は目の働きから鍛えられる」と言い、独自メソッド『メンタルビジョントレーニング*』で日本代表などのアスリートをのべ2,000人以上、発達障がいを持つ子どもたち、パフォーマンスを上げたいビジネスパーソンなど幅広くサポートしてきた。今回は、眼と脳の関係性や、同メソッドの具体的な方法について、松島先生に教えてもらった。

力武垂矢=文 佐々木信行=写真

公認心理師・臨床心理士

松島雅美 Masami Matsushima

メンタルは眼から鍛えられる

健康寿命やQOL（Quality of Life／生命や生活の質）といった言葉が広く認知されるようになり、積極的に人間ドックを受けたり運動したりする人は増えた。だが、それらは主に体の健康を意識したものであり、心のケアを目的としている人はまだまだ少ない。それどころか、心の話になると「メンタルが弱いと思われるたくない」「人に知られたくない」「悩んでいることは恥ずかしい」という意識がはたらき、心の痛みや辛さを感じても、我慢したり人知れず悩んだりする人が少なくない。そんな中、メンタルをロジカルに鍛える方法『メンタルビジョントレーニング』を提唱するのが、公認心理師・臨床心理士である松島雅美先生だ。

「人は情報の8割以上を眼から取り入れており、眼で見た情報を脳に送り、脳が身体に動作指示をします。現代人はスマホの普及により眼が動かさなくなったことにより脳が活性化しづらく、使わない脳の機能が増えていま

す。それはこれをやったらどうなるかという見通しを立てる力の低下にも関係しており、衝動的な犯罪が増えている一因ではないかと考えられます。「見る力」を鍛えれば脳の働きが活発になり、アタマの使い方のバリエーションが増えるため、問題解決力が身につきます」

ストレス対処がうまくできずうつ状態になったり衝動的な言動の原因は一つではないと思うが、もっと「見る力」が備わっていれば、違う結果だった可能性は否定できない。

人間の長い歴史の中で、多くの人がデジタル画面を凝視するようになったのはここ数十年の話。眼が疲れたり、近視の原因になったりすることだけが問題なのではなく、眼を動かさなくなることで感情のコントロールの要でもある前頭前野の働きが低下したり、デジタルに頼りすぎて自分の頭の中でイメージを描くということをしなくなると、物事を多角的に見る力や、先を読む力も低下すると、松島先生は警鐘を鳴らす。

見る力を鍛えれば脳の働きが活発になり、
ストレス回避の方法を考える力が身につきます

眼と心を同時に鍛える 『メンタルビジョントレーニング』

松島先生がメンタルビジョントレーニングを考案した理由は、自身のスクールカウンセラー時代にある。発達障がいや学習不振の

子どもたちの悩みを聞くだけでなく、もっと積極的なアプローチ方法がないか探していたところ、アメリカで療育メソッドとしても活用されている「ビジョントレーニング」に出合った。ビジョントレーニングは、眼からの入力↓脳

で判断↓動作の流れを的確にかつスムーズにするための眼のトレーニングで、見る力を鍛えることで、読解力、認知力、記憶力、判断力、集中力などが向上する。実際に、松島先生が授業中に

周りの子どもたちの邪魔をしてしまう子どもに定期的にビジョントレーニングを実施したところ、理解力が上がったことで教室でも落ち着いて話が聞けるようになったという。他のケースでも、痙攣けいれんを起こさなくなった、よく話すようになったなどの変化が

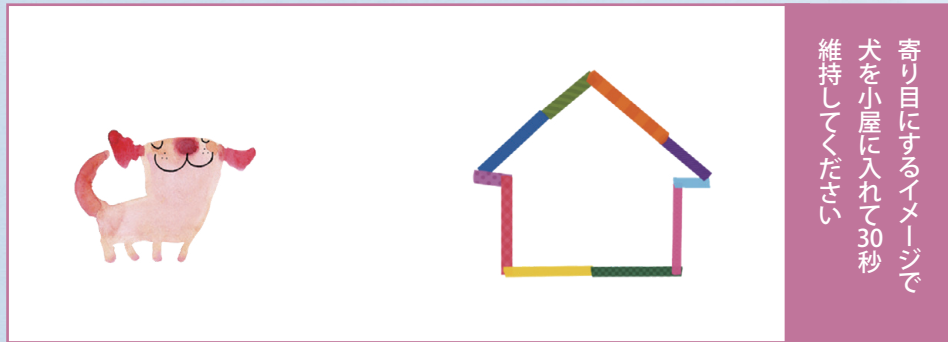
見られ、保護者からは「子どものメンタルが穏やかになった」と感謝された。松島先生は、「ビジョントレーニングは眼と同時に心も鍛えていると確信し、心理学の視点を取り入れたメンタルビジョントレーニングを独自に考案した。

『メンタルビジョン トレーニング』の方法

メンタルビジョントレーニングは、眼の体操から始まる。眼球を上下左右に動かして脳の最高司令塔である前頭前野を活性化させる。デジタル使用時間が長い人は、眼の周りの筋肉が凝り固まっているので、毎朝1分でも行うことがおススメとのこと。眼の体操は、読解力アップにも効果的だと松島先生は言う。

「文章を読むのに時間がかかる人は、文章をなぞる眼の動きがなめらかでないケースが多いです。うまくなぞれないと、なぞることに必死になって内容を理解できません。スムーズに文章をなぞれるようになれば、読みながら理解する力が上がります」

眼の体操をしたら、続けて『見る力』をテストする。



寄り目にするイメージで犬を小屋に入れて30秒維持してください

これは両目を使っているかのチェックです。犬を30秒間以上小屋に入れられない人は、両目をうまく使えていない可能性があります。近年、スマホやパソコンなどのデジタルに頼る生活になり視空間認知力が低下している人が多いという。視空間認知力が衰えると、距離感をつかめず段差でつまずいたり交通事故にもつながる。また、眼精疲労になりやすい。

「ちなみに、漢字を覚えるのが苦手な人も、視空間認知力を鍛えることがおススメです。漢字を覚えられない人は、何と何が合わさって一つの文字になっているかが認識できていない場合が多いので、ひたすら漢字を書いてもなかなか覚えられないようにはなりません。この場合メンタルビジョントレーニングでは、図形を使った組み合わせのトレーニングを行います」

SAMPLE サンプル

矢印の方向から見た形は、A・B・Cのどれでしょうか

A: [Diagram A]

B: [Diagram B]

C: [Diagram C]

答え:B

眼を鍛えて「できない」を「できる」へ変換

「見る力」を把握したら、苦手な機能をメンタルビジョントレーニングで鍛える。

トレーニング方法は、いたってシンプルだ。例えば視空間認知力を鍛えるメニューのひとつに、ある形を多方向から見たときの見え方を考えるものがある。視空間認知力を鍛えると、アタマの使い方としては、先を見通す力や多角的にもものを見る力、整理整頓する力が身につく。多角的な視点を持つと、思い込みが少なくなるメリットもある。

「思い込みが強い人は、視野が狭い傾向があり『これしか手段がない』『これしかできない』と選択肢を広げられずネガティブな思考になります。一方、ポジティブな人は困難にぶつかったらすぐに視野を広げ、解決方法をあらゆる視点で探します。自分で解決できないときは、積極的に誰かに相談する発想になります。ポジティブな人は行動力があり、行動するからさまざまな考え方や手段に出合えるのです」

脳が快か不快かを見極め、快を感じる選択をする。これが健康寿命につながります



Masami Matsushima

松島雅美
公認心理師(国家資格)・臨床心理士
Je respire株式会社 代表取締役社長
一般社団法人国際メンタルビジョントレーニング協会 代表理事

1972年広島県出身。京都女子大学大学院修了。阪神淡路大震災時に開設された「兵庫県精神保健協会こころケアセンター」にて被災者のPTSD・トラウマケアに携わる。その後、精神神経科クリニック、教育機関、就労支援センターなどでのべ3万人以上をカウンセリング。その経験の中で、日本において「メンタルケアは病んだ人がするもの」というイメージが根強いことがコロナの教育文化を遅らせ、日本人の幸福感の低さにつながっていると強く感じ、メンタルの強さは性格ではなく頭の使い方であるということを知ってもらい、心理学データを科学的かつ実践的に活用していただける仕組みを作るべく、「方法や結果の見える心理学」プログラムを開発と普及を行っている。メンタルビジョントレーニングでは、企業研修や学校での講演のほか、WBC選手などアスリート2,000人以上をサポート。書籍「1日5分でアタマとココロがすっきりする眼球体操」(セブン&アイ出版)

ライラ感を感じたらすぐにバナナを食べています。他に、アボカドや鰹節もおススメです。また、不安が強い人は卵黄やレバーに多く含まれるアラキドン酸という脂質をとることがお勧めです」

だからといって、バナナとレバーだけを毎朝食べていけばよいというものではなく、何事もバランスよく、足りないものを補い、多すぎるものを減らす考え方が大切です。「脳が快か不快かを見極め、快を感じる選択をする。これが健康寿命につながります。そのために、快と感ずることを積極的に探しに行きましょう。アクティブに行動するためには、日ごろから健やかなメンタルをつくるのが大切です。気分の波が少なくなるような頭の使い方と行動習慣を身につけて、健康的なメンタルを保ってください」

な指導はしなくなるだろう。とはいえ、分からないことがあると人は不安になる。自分の経験にないことなら、なおさらだ。答えが分からなければ、分からない不安で頭がいっぱいになり、視野が狭くなる。

「そんなときこそ、メンタルビジョントレーニングで『見る力』を鍛えれば、多くの選択肢が見えてくるようになります。デジタルがなかった昔は、子どものころから外遊びをする中で『見る力』は自然に養われました。現代は脳が発達している最中の幼いころからスマホやゲームで遊び、眼の働きを鍛える機会が減っています。挑戦する力、社会で生きる力、ものごとを理解する脳の働

きを育むためには、スポーツ、外遊びやブロックなどの頭や空間を使った活動も重要です。メンタルビジョントレーニングも目的に合わせた楽しくてできるメニューを提供しています」

メンタルの健康を支える栄養素

メンタルは、栄養状態でも左右される。心のバランスを取るセロトニンの原料がトリプトファン。

合わせてビタミンB6と炭水化物を摂ると、吸収効率がいいと言われている。

「この3つの栄養素をすべてを含む食品があります。それは、バナナです。私は、普段ないようなイ

IHTA主催

松島雅美先生 セミナー情報

オンライン開催

メンタルビジョン トレーニング体験講座

スポーツ選手や教育機関でも取り入れられているメンタルビジョントレーニング。メンタルビジョントレーニングの考え方を知り、実際に効果を体験していただける講座です。

- 日 時：8月27日(火) 13:00~14:00
- 定員数：50名
- 受講料：IHTA会員2,000円/一般3,000円

オンライン開催

『メンタルビジョントレーニング』 マスターコースベシック +アドバンス講座

メンタルビジョントレーニングの理論を学ぶマスターコース1日完結講座。ベシックで概論、アドバンスで眼とメンタルに関する理論と自宅で活用できるトレーニングメニューが学べます。

- 日 時：9月7日(土) 9:00~17:00
10月9日(水) 9:00~17:00
- 定員数：10名
- 受講料：IHTA会員77,000円/一般77,000円
※IHTA有料会員はセミナークーポンの使用可能です。

オンライン講座のお申込みはこちら!

勉強の仕方がわかる! 自分らしく学びを 楽しめるようになるための 学習アプリ

松島先生がメンタルビジョントレーニングを元に作成した、自分に合った勉強法を知り、ゲーム感覚でトレーニングできる『ディアビ』は、学習以外でもワクワクしながら取り組む気持ちを育てることを目的としたアプリです。

ディアビ公式サイト <https://www.diabi.site/>
(共同運営:Je respire株式会社/TECH Planning.LLC)