

少年

第426号(1) 令和3年9月(長月)発行



山梨県警察本部
生活安全部 少年・女性安全対策課
甲府市丸の内1-6-1
055-221-0110 内線3082
少年対策官 山岸正人



上手に付き合う



「さあ、頑張るぞ!」と期待に胸を膨らませて迎えた2学期のスタート。新型コロナウイルスの感染拡大の影響のため、思い描いたようなスタートにならず、予定されていた行事も日程や内容の変更を余儀なくされてしまいました。制限のある厳しい状況が続いていますが、いつか状況が良くなったときに発揮できる力を、地道に培ってほしいと思います。今、できることを積み重ねていきましょう。

「あの出来事があったからこそ今の自分がある」と思える未来はそんな努力の先にこそ訪れるはずです。

適性緊張

試験、面接、発表会、スポーツの試合…。重大な局面になればなるほど、大きなプレッシャーがかかり、緊張は高まっていく。結果として、緊張に飲み込まれてしまい、本来の力を発揮できずに悔しい思いをしたことが誰にでもあるだろう。



私たちは「ストレスや緊張はない方がよい」と考える。一方、世界で活躍する一流のアスリートたちは、緊張をどのようにとらえているのだろうか。

例えば、テニスの錦織圭選手。「毎試合、緊張するが、それは決して悪いことではないと思う。その緊張も力に変えられるようになったら強い。」

ヨーロッパで活躍しているサッカーの岡崎慎司選手。「すべての試合で緊張する。重要な試合に限らず、日々の試合もすべて。緊張して当然。逆に緊張しないとまずいと思う。」メジャーリーグで記録的な偉業を成し遂げたイチロー選手はこう答えている。

「緊張しない人はダメだと思う。」世界で活躍する一流のアスリートたちも、毎回、緊張をする。「緊張するのが当たり前」「緊張は必要なもの」とポジティブにとらえている。

事実、すでに100年前にアメリカのヤーキーズとドットソン博士により、「高すぎず低すぎない適度な緊張状態の時、人は最適なパフォーマンスを発揮できる」ことを心理学実験により明らかにしているのだ。



アメリカの大学で、興味深い研究を発表している。60人の学生被験者を「緊張はパフォーマンスを高める」という説明を受けたグループと、何の説明も受けなかったグループとに分けて、数学の試験を行った。

具体的な説明は「不安な感情はパフォーマンスを下げる」と考えられているが、最近の研究で緊張はパフォーマンスを下げない。むしろ不安があった方がパフォーマンスを上げることがわかっている。もし試験中に不安を感じたら、緊張はあなたの助けになることを思い出すように。

結果は「説明なし」のグループの平均点は、705点だったのに対して、「説明あり」のグループは770点。「緊張はパフォーマンスを高める」という説明を受けたグループの方が、65点も高く有意差をもって(偶然であるとは考えにくい)高得点を出したのだ。

これは「緊張はパフォーマンスを高める」を理解するだけで、緊張をコントロールできるようになった、ということを示している。

私たちにあって、緊張は必要なものであり、適性緊張(適度な緊張)が最高のパフォーマンスをつくるのだ。「緊張は味方である。」



出典: 権沢紫苑『いい緊張は能力を2倍にする』文響社

誰でもできる緊張緩和法は「深呼吸」です。

1分深呼吸法(1分間で3回の深呼吸をする)

- ① 5秒で鼻から息を吸う
- ② 10秒かけて口から息を吐く
- ③ さらに5秒かけて、肺にある空気をすべて吐ききる

セルフトーク

絶えず心の中で自分に語りかけている言葉、「セルフトーク」。

ある研究によると、この言葉は1日5万回以上、そのうち、何と77%が「どうせやっても無駄だ」「ダメに決まっている」などのネガティブなものだという。



セルフトークに関して興味深い論文がある。2017年に立命館大学が発表した、この語りかけが脳波にどんな影響を及ぼすかを実験したものの。それによると、自分自身に心の中でポジティブな言葉をかけたときと、ネガティブな言葉をかけたときとでは、脳波に変化があることがわかった。

「私はできる」「次こそ必ずうまくいく」などのポジティブなセルフトークは、自信を作ったり、不安をやわらげたりする効果があり、さらにポジティブなセルフトークを行うと、パフォーマンスの改善・向上につながるという考察があった。

この実験の参加者は、19~25歳の健康な男性。日常的にセルフトークを行っているアスリートのほか、運動をする習慣も、セルフトークをする習慣もない人も含まれているため、この情報はだれにも参考になるものと言える。

「自分にどんな言葉をかけるかで人生が変わる」

ポジティブなセルフトークを意識することで、きっと、これまでとは違う結果を得られるはずである。



発行番号は昭和61年初号からの通算番号です。

https://www.pref.yamanashi.jp/police/p_syonen/shonenkoho.html

しない！させない！青少年の深夜外出

- 青少年とは満18歳に満たない者をさし、深夜とは午後11時から午前4時までをさします。
 - 青少年保護育成のための環境浄化に関する条例による規定では、保護者は、深夜に青少年をみだりに外出させないようにしなければなりません。また、深夜に営業を営む者は、深夜に施設内または敷地内にいる青少年に対し、帰宅を促すよう努めなければなりません。
- 青少年の健全育成のために、大人としての義務を果たしましょう。

秋の全国交通安全運動 9月21日~30日

1 運動のスローガン
守るのは マナーと家族と 君の明日



- 2 運動の重点
- (1) 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
 - (2) 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
 - (3) 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
 - (4) 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
 - (5) 二輪車の交通事故防止(本県重点)

この運動は、広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けること。また、県民自身による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

特に9月30日(木)を『交通事故死ゼロを目指す日』とし、一人一人が交通安全について考え、「交通事故のない社会は自らが成し遂げるもの」である認識を社会全体に広めることを目指しています。

~守ろう、自転車安全利用5則~

自転車安全利用5則 自転車も交通ルールを守ろう！

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - ・ 道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられています。そのため、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。
- 2 車道は左側を通行
 - ・ 自転車は、「車両のなかま」。道路の左端に寄って通行しなければなりません。
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - ・ 歩道は、歩行者優先、歩行者の安全が第一。歩行者の通行を妨げることになる場合は、一時停止をしなければなりません。
- 4 安全ルールを守る
 - ・ 飲酒運転の禁止 ・ 二人乗りの禁止 ・ 並進の禁止 ・ 夜間はライトを点灯
 - ・ 交差点での信号遵守と一時停止と安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用
 - ・ 児童・幼児の保護者は、児童・幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。



☆自転車も車両、横断歩道は歩行者優先。
☆“ながら運転”は危険なのでしてはいけません。

- スマホ・ケータイを操作しながら
- ヘッドフォンで音楽を聴きながら
- 傘をさしながら