



大野将平選手も実践！

「防衛的悲観主義」とは？

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
スポーツメンタルトレーニング指導士 栗原 啓

この夏、開催された東京オリンピックで、大野将平選手（山口市出身）が柔道73kg級で金メダルを獲得し、オリンピック2連覇を成し遂げました。大野選手の金メダル獲得後、いくつかの報道に、「調子が上がらず、今年3月の国際大会を回避した。五輪は約1年5か月ぶりの実戦となったが、「防衛的悲観主義」を掲げ、自分自身を疑いながら稽古を続けた。」とありました。

あまり馴染みのない「防衛的悲観主義」という言葉ですが、これは心理学の分野で使われている考え方です。今回はそのことについて紹介します。

●防衛的悲観主義とは？

物事や将来を良い方向に考えることを楽観主義、悪い方向に考えることを悲観主義と言います。楽観主義の人ほど健康的で適応力が高いという研究結果が多く出ており、「楽観主義（ポジティブであること）＝善」と考えられてきました。いわゆる、ポジティブシンキングのことです。

それに対して、近年の研究で、将来を悪い方向に（悲観的に）考えることで成功している人もいることがわかってきました。「あえて将来を悲観的に考え、入念に準備をすることで成功の可能性を高める方法」、これが防衛的悲観主義です。

●防衛的悲観主義な人とは？

防衛的悲観主義は、特に不安が強い傾向の人に適した考え方だと言われており、次のような特徴があります。

- ・パフォーマンス前に、すべての場面を想定し、どんなミスをしそうか、もしミスしたらどうやってそれをリカバーするのか思い描いたり、リストアップしたりすることでパフォーマンスが上がる。
- ・防衛的悲観主義者に「クヨクヨするな」「ポジティブに考えよう」「きつとうまくいくから」など、勇気づけたり、楽観的に考えさせたりする言葉をかけることで、パフォーマンスが下がる。

先に紹介した大野選手は「自分が負ける姿を想像して、どうしたら負けるのかだけを考えている」そうです。これから起こる出来事を悪いほう、悪いほうに想像し、徹底的にその対処法を準備したことで、金メダルをとることができたのだと思います。

このように、大会が近づくと不安が強くなる傾向の人には、予想できる最悪の事態を想像し、それを避けるため入念に準備する方法が合っていると思います。自分に合った方法を見つけ、試していくことで、大会を通してパフォーマンスを発揮できるようになっていくので、みなさんも自分に合った方法を探してみてください。

参考：・外山美樹(2005)認知方略の違いが対処方略と学業成績の関係に及ぼす影響—防衛的悲観主義と方略的楽観主義—教育心理学研究, 53, 220-229
・外山美樹(2012)学業達成に影響を及ぼす認知的方略—防衛的悲観主義と方略的楽観主義—筑波大学心理学研究所, 44, 23-32
・市原学・新井邦二郎(2006)数学学習場面における動機づけモデルの検討—メタ認知の調整効果—教育心理学研究, 54, 199-210