



「方略的楽観主義」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

令和3年8月発行の第90号のコラムで、東京オリンピック柔道競技で金メダルを獲得した大野将平選手を例に「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」である防衛的悲観主義を紹介しました。これとは対照的な方法として、方略的楽観主義という考え方があります。今回は、そのことを取り上げます。

●方略的楽観主義とは？

「大会があるから前もってたくさん練習しておこう」といったように、将来の結果に対して、積極的にあれこれ考えることはせずに（あまり考えたり、悩んだりしない）、準備や努力を重ねることで成功の可能性を高める方法です。

●方略的楽観主義な人とは？

方略的楽観主義な人は、自然と「以前もできたから次もできる（成功する）」とポジティブに考えることができ、過去の実績よりも高い結果を将来にのぞむという特徴があります。

- ・パフォーマンスの前に、ネガティブにもポジティブにも熟考せず（思考をパフォーマンスから離れさせ）、心身をリラックスさせることで実際のパフォーマンスが上がる。
- ・方略的楽観主義な人に、「結果」や「その時の感情」や「起こり得ること」を考えさせるとパフォーマンスが下がる。

●防衛的悲観主義と方略的楽観主義の違い

どちらも「目標達成に向けて高パフォーマンスを発揮するためのアプローチ方法」ですが、この違いについては「目標に向かう時の不安への対処が違う」と言われています。

防衛的悲観主義	方略的楽観主義
考えて、考えて、徹底的に準備をするという方法。 最悪の事態や結果やその時の感情を予測することで、大会や試合の場面に対して不安になるが、不安を否定するのではなく、逆にその不安を利用し、前向きなアクション(弱点の克服や相手の対策など)に変えて、目標達成につなげる。 例)こういうことが起きたら嫌だな。対策しておこう。 例)こういう試合展開は困るな。序盤はこうしていこう。	結果について考えることを極力避ける方法。 「次も成功する」「次はもっとできる」と将来への期待を高く持つことができる。成功に見合った行動について考え、着々と行動していく。加えて、直前になってあれこれ考えることを避ける。(不安が生じることを極力避ける) 例)直前にあれこれ考えないで済むように、前もってやっておこう。 例)準備してきたから難しいこと考えずあとはやるだけ。

防衛的悲観主義や方略的楽観主義は、あくまでも目標達成に向けて高パフォーマンスを発揮するためのアプローチ方法ですので、その人の性格などを指しているわけではありません。まだまだ研究で解明されていないことも多く、同一人物でもスポーツ・学業・人間関係など求められるパフォーマンスの種類によって異なってくる可能性があります。ですが、自分がこれまで無意識に「どのような方法で目標を追求してきたか」を振り返ることで、自分なりの高パフォーマンス発揮方法が見つかるかもしれません。自分に合った方法を見つけてみてください。

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, 44, 23-32
・細田千尋・岡ノ谷一夫(2018)防衛的悲観主義が学習行動に及ぼす影響と脳可塑性, 日本心理学会大会発表論文集, 82, 536