



## 夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2025.11.10 号

夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はメールでどうぞ（[info@treponte.jp](mailto:info@treponte.jp) まで）

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

## 結果か？プロセスか？究極の選択

アメリカのワールドシリーズすごかったですね。山本由伸投手の活躍。大谷選手もそうですが、ピンチの状況で落ち着いていられるマインド。そこには「**結果か？プロセスか？**」という選択があります。

**結果**（勝つこと）にとらわれているとつねに「不安」から逃れられません。一方**プロセス**に注力すれば、とりあえず不安は消え去ります。普段通りの力が発揮できる可能性が生まれます。

**落とせない試合（結果）は怖さや不安や緊張とかネガティブなものは来るけど、集中して深呼吸して（プロセス）試合に入った**

山本由伸投手  
2025.11.2  
WS第7戦  
登板前の心境



第7戦の登板前の心境を聞かれたとき、由伸投手は上のように答えています。いつも冷静な由伸投手も、**結果**を考えると不安になるのです。しかし深呼吸して切り替え、今ここでやるべき「**プロセス**」に没入することで、自分を取り戻しました。

「**結果かプロセスか？**」。幼児教育と学校教育の大きな違いがここにあります。幼児教育には数値評価がありません。学校教育には数値評価があります。数字とは**結果**です。

**結果**から解放されると、人間は本当に自由になります。園の子どもたちが輝いているのはそのためです。しかし子どもたちはやがて学校に行き社会に出ます。そこにはつねに**結果**が待ち受けています。

数値評価がある限り、**結果**からは逃れられません。「なんだか苦しいな、つらいな」というときは、心の中で「**結果**（評価）」にとらわれているものです。

しかしその評価に対し「負けたくない」と踏ん張ることが必要です。そのためにはものの見方を切り替える必要があります。それにはプロ野球の藤浪投手の話が参考になります。私が大好きなエピソードです。

大谷選手以上の逸材といわれた藤浪投手でしたが、日本のプロ野球ではうまくいかず、大リーグに挑戦します。藤浪投手はコントロールに難がありました。結果的に大リーグでも通用せず、日本に戻りますが、1年間だけ大リーグで活躍しました。その時の話です。



コントロールの定まらない藤浪投手に対し、敏腕代理人のスcott・ボラス氏が、あるメンタルコーチを紹介し、そのアドバイスが藤浪投手を蘇生させます。

君が今フォーカスすべきポイントは**指先からボールを放すまで、なんだ**。指先からボールが放れた後は、君にはコントロールしようがない。**『打たれる』『打たれない』の結果**なんて君にコントロールできることじゃないだろ？

メンタルコーチ



**「指先からボールを放すまで」**



**プロセス**

**結果**

結果にとらわれていた藤浪投手は「指先からボールを放すまで」の**プロセス**に注意を向けることで解放されます。緊張しなくなるので、本来の能力を存分に発揮できました。（たった1年ではありましたが…）

こうしたことはトップ・アスリートには共通しています。コントロールできるのは自分の「内」だけなので、コントロールできない「外」のことは考えないと言っています。

他人(外)はコントロールできない  
コントロールできるのは自分(内)だけ！



ではどうするか。ここでは心理学の「フロー理論」を紹介します。フローはスポーツの世界では「ゾーン」と呼ばれます。周囲の雑音がシャットアウトされ、時間の感覚がなくなり、自分の能力が存分に発揮されている状態を指します。これがフローです。

シカゴ大学のチクセントミハイは「経験抽出法」を使い、ポケベル（1980年代！）を1日8回鳴らし、そのときに何をしているか、どんな精神状態か記録してもらいました。世界中で10万人以上のデータから、フローの状態の共通点を探りました。（フロー：プロセスへの没入）

例えばベルトコンベアーで働く労働者。1ユニット45秒の作業を1日600回繰り返します。多くの労働者は仕事帰りのパブでの一杯を夢想しながら1日を過ごします。しかしフローに入ったこの労働者は違います。ど



心理学者  
M・チクセントミハイ  
「フロー理論」



細部に注意を  
払うことで  
フローに入る

んな姿勢をしたらもっと効率よくできるか、あたかもオリンピックの競技をするかのように取り組むのです。

あるいはサンドイッチ職人。魚の構造を、3DCGを見るかのように分析。よく研ぎ澄まされた包丁の中から、部位ごとに道具を変え、無駄のない動きで1日中さばき続ける。

あるいはアイロンかけをする主婦。主人や子どもは気づかなくとも、自分なりのこだわりを持って、時間を決め、むだなく美しくこなしていく。

彼らの共通点は小さな目標を自ら定めていることです。すると即時のフィードバックがあり、さらに修正して次の行動に入ります。

## フローへの条件

- ① 現在の目標が明確（スモールステップ）
- ② 即時のフィードバック

▼  
フローへ（没入感）

「外」から与えられた大きな課題（結果・評価等）に対して、自らの「内」に、小さな切り口を見出し行動する。これが**結果**から離れ、**プロセス**に没入する方法です。そのとき不安は消え去り、「今ここ」の瞬間があるだけになります。

いかにして自分なりの「小さな目標」を見つけられるか。主導権を自分に引き戻すか。これが主体性です。園の子どもたちには、人生を巧みに、たくましく育てほしいと、私は願っています。（終）