

いい実践は、ポジティブな言葉から生まれる

上 廣 哲 治

スポーツのさまざまな分野で若い選手の活躍が目立っています。平昌冬季オリンピックのスノーボード・ハーフパイプで銀メダルに輝いた平野歩夢選手は十九歳ですが、十五歳のときに参加したソチオリンピックで、すでに銀メダルを獲得しています。競泳の日本記録を次々と塗り替えた池江璃花子選手は十七歳です。卓球では、女子の世界ランキングトップ10のうち三名は日本の選手で、三位の石川佳純選手は二十代ですが、五位の伊藤美誠選手、六位の平野美宇選手もまだ十代です。野球ではメジャーリーグで活躍している大谷翔平選手がいます。ほかにも陸上の短距離走、テニス、ボルダリングやバドミントンなどでも多くの若い選手が活躍しています。

なぜ、若い選手がこれほど活躍するようになったのでしょうか。指導法の向上、練習環境の改善などさまざまな要因があるのですが、私には、競技後のインタビューで多くの選手が語るポジティブな言葉にその答えがあるように思えてなりません。

平野歩夢選手は試合後に、「楽しかった。今までイチ（一番）の大会だったんじゃないかな」と語りました。池江選手は、「充実した楽しい大会でした」と答えています。投打の「二刀流」としてアメリカでも注目を浴びている、ロサンゼルス・エンゼルスの大谷選手は、ピッチャーとして初勝利を収めたあと、「緊張しましたか?」という新聞記者の質問に次のように答えています。

「全体的にすごく楽しめた。そっちの気持ちのほう緊張感を上回っていた。（試合への）入りから最後までそういう気持ちだった」

活躍した選手たちは、一様に「楽しかった」「気持ちがいい」「充実していた」などと答えます。勝ち負けにこだわらず、スポーツそのものを楽しみ、集中する姿勢です。勝敗よりも、競技それ自体を楽しみ、その瞬間に全力を出しきるということです。今に集中すれば結果は必ずからついてくる。仮によい結果を得られなかったとしても、今できることをやり尽くしたのだから、充実感こそあれ後悔はないのです。

わが会の倫理実践について、私は、「楽しくなければ実践ではない。喜びがなければ倫理の実践ではない」と主張してまいりました。また、「結果は大切だけれど、そこに到る過程（プロセス）を充実させることはもっと大切だ」と申し上げてきました。今の若いスポーツ選手の活躍を見ると、私の主張が裏打ちされたように感じられ、うれしくもあり、また頼もしくも思っております。

ただ、理解しておかなければならないのは、「楽しい」という言葉の背後にある見えない努力の重さについてです。決して何から何まで楽しいわけではありません。例えば、平野歩夢選手は、平昌オリンピックの一年前に開かれた競技会で、大技に挑戦して転倒、肝臓破裂・左膝靭帯損傷など命にかかわる大ケガをしました。そこから厳しいリハビリを続け、大技への恐怖心を克服して練習に励み、その結

果、オリンピック日本代表の座を勝ちとることができたのです。本番でメダルをとるためには大技に挑戦しなければなりません。当然、不安と恐怖に襲われたはずですが、それを乗り越えて、平野選手は「楽しい」というポジティブな言葉で喜びを表現したのです。池江選手も大谷選手も辛く苦しい練習に耐えて、ハレの舞台に臨んだはずですが、「楽しい」というポジティブな言葉の背後には、辛く苦しいトレーニングの積み重ねがあったはずですが、なすべき練習はやり尽くすという厳しい鍛錬を、あえてポジティブで明るい言葉で表現するところに、最近の若い選手の力を感じるのです。

古来、日本人は、「言霊」といつて言葉には不思議な力が宿っていると信じていました。ある言葉を発すると、その力によって、言葉通りのことが起こるといいます。もし、自分の置かれた状況を悲観的な言葉をつかって表現すれば、その言葉の通りに状況は悪い方向に推移する。逆に、いかに深刻な状況であっても、あえて楽観的な言葉で明るく表現すれば、状況はその言葉通りにいい方向に進むことになる。これが言葉の力です。

これは、わが会の「現実をあるがままに受け容れ、いたずらに悲観することなく希望を持って前に進んでいく」という「現実大肯定」の教えに通う考えでもありません。選手たちのこのようなポジティブな言葉づかい、生き方が現在の大活躍の要因となっていないでしょうか。

言葉の力を巧みに活用した人がいます。フィギュアスケートの羽生結弦選手です。二〇一一年、まだ十六歳のとき、自分の心境を問われて、次のように語りました。

「アスリートとして『勝ちたい』という言葉を使わないといけないと感じています。考えただけじゃ、人間の脳って忘れる。でも口に出すことで、言霊じゃないけれど心に残って、絶対にやっていると見え

る。言葉にすれば、負けたときに屈辱も味わえるし、達成したときの喜びはまた違います」*

自分がひそかに抱いている高い目標をあえて口に出して言うことで、自分を追い込み、それを目標実現のためのエネルギーにしているのです。二〇一二年、ソチオリンピックを一年二か月後に控えた本番会場での試合後、彼はこうも語っています。

「ぼく、ソチオリンピックで金メダルをとります。そして次の平昌オリンピックでも金をとります」*

まだオリンピックへの出場が決まってもいない段階で、二年先、六年先に金メダルをとると宣言しているのです。驚くべきは、実際にそれを実現させたことです。羽生選手は、ポジティブな言葉によって自分を分析し、追い込み、そして鼓舞しているのです。自分が望む未来を言葉によって描き出し、恐れることなく人々の前で口に出すことで宣言通りの結果を引き出したのです。

もちろん、それは誰もができることではありません。上つ面な言葉のテクニクだけで物事が成就するはずはないからです。その言葉にふさわしい気力と決意、努力と鍛錬が求められるのです。しかし、私たちも言葉の力を引き出すために、まずポジティブな言葉をつかうところから実践に入りたいものです。いい実践は、ポジティブな言葉から生まれるのですから。

そこで今月の実践課題です。私たちは何かちよつと失敗するとすぐに、「これだから自分はダメなんだ」などと弱気になり、ネガティブな言葉で反省します。反省は必要です。しかし安易に自分を貶め、傷つけるような自己否定はいけません。ダメな部分もあったのでしようが、不運などの外的な要因もあつたはずですが、丁寧に状況を見極めてその現実を受け容れ、原因を考える。その上で、あえてポジティブな言葉をつかい自分を励まし勇気づけ、明るく元気に実践を楽しもうではありませんか。

*「AERA」18.3.26