

特別講演

『新しい自分の作り方』

コーピングコーチ
田中ウルヴェ京さん



<プロフィール>

1988年、日本大学在学中にソウル五輪シンクロデュエットで銅メダルを獲得。91年より渡米、セントメリーズ大学大学院体育学部修士修了。99年からはアーゴジー心理専門大学院にて認知行動療法を、2000年にはサンディエゴ大学院にてキャリアアトランジションを学ぶ。89～99年、日本、アメリカ、フランスナショナルコーチなどを歴任。

2001年起業。(株)MJコンテス取締役として、6事業部に携わるかたわら、プロスポーツ選手から一般まで広くメンタルトレーニングやキャリアプランニングを指導。企業研修、講演は年間200を数える。著書、訳書多数。

現在、様々な方々を対象にキャリアプランニング、メンタルトレーニングなどを行っています。そもそもアメリカの大学院で私が学んだ専門分野は「競技引退」というものでした。メダルがとれた人、夢がなかった人、しばらくはとても幸せな時期を過ごします。けれどもその後、誰からも認めてもらえないと感じる時がやってきます。

あるいはメダルがとれなかった人、一生懸命練習してきたのに最終選考会の直前でケガをして出場できなかった人、まだまだ続ける気であるのに戦力外通告をされたプロ選手など、当然のことですがそうなった場合最初にドーンと落ち込みます。その後は「なんで私が…」と過去への執着でストレスいっぱいの日々が待っています。夢がなかった人、かなわなかった

人も、現役を引退した選手は一樣に大きな心理葛藤を抱えています。一度落ちた谷底から再びはい上がってくためには、新しい自分、新しいアイデンティティを作り直すという作業が必要です。

ステップアップを阻む四つの心理

① 間違った自分を持ち続けようとする人。
しかし、次のような心理感覚を持つ人たちはなかなか前に進むことができません。

② 間違った自分を考えようとする人。
このままずっとメダリストという肩書きを背負ったまま生きていきたい。そんなエゴで周りを囲った人は、

本当の自分を探す作業、自己認識のトレーニングが嫌いです。なぜなら、すでに確立したステイタス、何より

大切にしてきたアイデンティティを失うのが怖いから。メダルを取るまでさんざん一生懸命やってきたのだから、今さら新しい自分を作るなんて、と思うのです。

③ マイナススパイラルに陥っている人。
思わず頭の中で言ってしまう言葉をセルフトークといいます。元選手の中には「どうせ私は水泳しかやってこなかった」などと、自分を悲劇のヒーローやヒロインにしてしまう人たちがいます。「どうせ自分は」というセルフトークをすることで、築き上げてきた自分を失う怖さから逃げようとしま

④ 何でも相対評価で考えようとする人。
努力していいようがないが、スポーツの世界では、1位は1位、勝ち負けが短所となっていくます。何でも相対評価でとらえようとすると、どん

努力していいようがないが、スポーツの世界では、1位は1位、勝ち負けが短所となっていくます。何でも相対評価でとらえようとすると、どん

③ マイナススパイラルに陥っている人。
昨日まであんなに騒がれていたのに、引退したその日から後輩たちが注目を集め始めます。当然のこととわかつてはいても「俺ってどこにいるの?」「もう自分は終わった」と自分の存在が次第に風化していくような感覚に襲われます。心理学的にはこれを「過大評価」といい、自分をマイナススパイラルに陥れてしまう原因の一つです。

④ ネガティブな達観をする人。
本来「達観」という言葉は良い意味で使いますが、この場合は「別に」というセルフトークをしてしまうケースです。「メダリストなんだし、別に新しい自分にならなくてもいいじゃん。ほっといて」という感覚ですね。「こんなに頑張ったから」「メダルを取って日本の皆を幸せにしたから」という

本来「達観」という言葉は良い意味で使いますが、この場合は「別に」というセルフトークをしてしまうケースです。「メダリストなんだし、別に新しい自分にならなくてもいいじゃん。ほっといて」という感覚ですね。「こんなに頑張ったから」「メダルを取って日本の皆を幸せにしたから」という

エゴで鎧を背負い、「何もしない」「したくない」とますます投げやりになっていくのです。

企業の新入社員や中堅社員への研修でも、この四つをもとにグループワークなどを進めていきます。いわば次の一歩が踏み出せない人たちにに対する枠組み外し、固定観念外しです。私たちは、自己破壊プログラムだとか、リミテイング・ビリーフ・プログラムと呼んでいます。

ある意味、今申し上げた四つの心理を持つている人は幸せです。自分が報われない理由を全て環境のせい、人のせいで済ませずし、自虐的な感覚に酔えるからです。なぜそう断言できるのかというと、かつて私自身がこの四つ全部を持っていました。日本のメダリストが少なかったソウルオリンピックでメダルを取り、成田空港ではVIPとして扱われ、たくさんの花束、何十社のテレビカメラが待ち受けていました。「素敵でした」「感動しました」と言われれば、そうだろう、そうだろうと……。世間からチャホヤしてもらおう日々を過ごし、「私は偉い」と信じて疑いませんでした。

メダリスト以外の自分は単なる21歳の小娘なのに、それが全くわかっていなかったのです。「私はメダリストよ」「私はすごい」というところから抜け

られず、人間を一側面でしか見ることでできなかつた。もう注目されなくなつたと感じた時も「スポーツをバカにするような社会の方が悪い」と決めつけました。「私はメダルを取つたのよ」と100人いれば100人に言いたかつた。この頃からどんどんマイナススパイラルにはまりこんでいきました。

ひたすら練習に打ち込んだ日々

少女時代はひたすらシンクロに打ち込む毎日でした。始めたのは6歳の時、三つ上の姉が先に教室に通つていて楽しそうだったからです。しっかり者の姉に比べ、早生まれのせいかわも小さくてモタモタした子だったため、母からは褒められて褒められて育てられました。あまりにできない子だったので自信をつけるためだったそうです。当時は本当に自分はすごいと思つていました(笑)。落ち込んだときも、何気ない母の一言で「よし、がんばろう」と元気になったことが何度もあります。自分も10歳と7歳の母親となつた今、子どもたちへの言葉に反省することも多く、母のようにできているかなと思うことしきりです。

12歳で本格的なクラブに入り、中学の3年間は週6日、そのうち2日は3

時半起きで4時半から30分プール掃除、朝5時から7時まで、学校帰りの夕方5時から8時までと土日は朝9時から5時というシンクロ漬けの生活でした。その頃のモチベーションといえば、ただ新しい技術を覚えたいだけ。昨日できなかったことが今日はできる。それが何より楽しかつたのを覚えています。

友達と遊ぶ時間がなくなり、だんだん会話が噛み合わなくなりました。しばらくの間誰も口をきいてくれないという軽いイジメも経験しています。母に相談するのはカッコ悪いし、トイレで泣きながら一人でお弁当を食べたこともありました。ジュニアの日本代表に選ばれたとか、大会で優勝したとか、いつも偉そうに言うのですから、今思えば何となく嫌なやつだったのでしょう。

高校1年でシニアの日本代表チームに。井村雅代監督のもと練習がどんどん厳しくなつていきます。「もう練習行きたくない。シンクロ辞めたい」とこぼしたことがあります。夕食を作つていた母はこう言つたんですね。「あらそう、良かったわ。もうお弁当作らなくていいの?」って。「海外にも行けたし、もう十分ね。大学受験もあるし」とやたら嬉しそうなので私はブチ切れました(笑)。確かに当時は

1日5個お弁当を作つてくれていたのですが……。母はいつでも応援してくれていると思つていました。「娘を止めないなんて最低の親だ」と意味のないことを叫び、ドアをバーンと閉めて練習に向かつたのを覚えています。やらされているんじゃない、やめる時を決めるのも自分なんだ、と実感したのはその時かもしれません。

ライバルを破り、ソロ日本一に

小学校から高校まで通つた聖心を離れ、大学は日大体育学科に入りました。10歳からずっと競い合つてきた同年のライバル、小谷実可子さんも同期です。それまで実可子ちゃんがいるから頑張つてきたのですが、どこかでいつも彼女との差を探そうとしていました。

聖心のお友達を見返してやりたい。今に見ている、絶対メダルを取つて見せに行くんだ。そんな気持ちで毎日死ぬほど練習に打ち込みました。大学2年の時、ソロで日本一に。人に勝ちたい、見返してやりたい、肩書きを持ちたい、トロフィーが欲しい、そういう感情をやる気の原動力にすることを、理論的には「外発的報酬」といいます。ライバルがいなければこのモチベーションは使えません。日本一になつた翌

年、小谷さんに負けて2位になりました。自分はいったい何をやってきたのだろうという空虚感に襲われます。楽しいとか、向上したいとか、内から感じるエネルギー、いわゆる内発的モチベーションが、当時の私にはなかったのかもしれない。

なにがなんでもオリンピックへ！

”限界に挑戦する“これは当時の日記に書いた目標です。オリンピックまでの最後の一年間、ただそれだけを追求することに専念しました。例えば気を抜いてなら何時間でもできるような手の演技があります。でも、あらゆる筋肉を駆使して必死でやると一瞬気を失います。あれは結構気持ちがいい(笑)。ここまでやらないと限界に挑戦したとはいえないと思っていました。でも人間ってスゴイんです。30秒できた翌日、40秒できるようになる。ここまで来ると「人に認められたい」というようなモチベーションはいりません。どこまで自分の限界に近づけるか。ただそれだけでした。

88年の5月、ソウルオリンピック最終選考前の合宿中、鼓膜の中に水がたまってしまいました。先生から「耳が聞こえなくなるかもしれないから、出るのをあきらめた方が…」と宣告され

たとき、「いったい何を言っているんだろ」と思いました。人生最大の夢がメダルを取ることでした。「翌日聞こえなくなっても構いません。とにかく10月1日の決勝まで保たせてください」と必死で頼みました。決勝の前々日、デュエツトは小谷・田中で行くと発表された時、これで出られる、メダリストになれる、と嬉しさでいっぱいだったのを覚えています。

栄光から挫折へ

—自分軸のなさからボロボロに

88年、オリンピックで銅メダルを取って戻ると、周りからチャホヤされて夢のような日々が続きます。ずっとこのままでいたいと思えました。記者会見で「引退して後進の指導に」と言うのと「おー」という声が上がりました。カッコいい職業としてコーチを選び、引退後の数年間もやたらと有名人扱いされます。

私は銅メダルを取ったすごい選手、偉い人間なんだからコーチもできるに決まっています。それは何の根拠もない自信でした。自分と似た表現力と筋肉の子はどんどん上手くなっていくけれど、違う素質の子をどうやって育てていいかがわからない。ダメな自分を受容したくないので、成績が良くならな

い選手がいれば、その子が悪い、監督が悪い、と八つ当たり。心の中は罪悪感でいっぱいでした。3年くらい経った頃、ふと周囲の様子が今までと違うことに気づきます。

いつのまにか「あ、シンクロの田中さんだ」と言われなくなっていました。一方、ライバルの小谷さんはニュースキャスターとして活躍しています。「何で京さんはテレビに出ないの」などと言われることがストレスになり、自分がコーチをしていることを否定されているかのように感じました。なんてつまらない人生なんだろう。そんな思いにつぶされそうになり、池袋駅のホームで「今、落ちたら悲劇のメダリスト。カッコいいかもしれない」と何時間も立ち尽くしたこともありました。

人生の転機—アメリカ留学でスポーツ心理学と出会う

24歳の時、日本オリンピック委員会の海外コーチ研修制度で、アメリカの大学院に行くことになりました。まずぶつかったのが言葉の壁です。少しは出来ると思っていた英語がまったく通じません。「ハロー元氣?」「今日は天気がいいわね」までは良くても、その先の会話についていけない。わかったふりしてヘラヘラ笑う自分が嫌でし

た。ホームステイ先のワンちゃんだけが話し相手です(笑)。ここで電話をしたら負け、死んでも日本語はしゃべらないと決心しました。

全米ヘッドコーチのアシスタントとしてシンクロのトレーニングに携わっていた時は、モチベーションだとか、リーダーシップ、ゴールセツティングなどという言葉が頻繁に出てきます。それらはすべて心理学の用語でした。その頃からスポーツ心理学を学びたいと思うようになります。これが人生の転機となります。

初めて「本当の自分の姿」に気づくことになったのは、大学院でコーチング哲学という授業を受けた時でした。「ミヤコは元スポーツ選手の典型だね」と教授から指摘されます。今の自分に自信がないから、今の行動で語れない。メダリストという過去にしがみついていたからです。

「評価」が自分の心を作り上げる

アドバイスに従って、まず感情日記というものを書き始めました。これは自分の感情に気づくトレーニングの一つです。悲しいとか、楽しいとか、イライラするとか、何でもいいから感じたことだけを書く。何をどう考えたか、どう感じたか、その二つは別にするよ



うに言われました。一週間後、自分でも驚きます。何も書けませんでした。

選手時代を振り返ると、いつも何々すべき自分、常にカッコいい自分ではないとしていました。努力しない人はダメ人間、スポーツを知らないのは馬鹿、などと決めつけ、ガチガチに生きてきたんですね。普通の生活をする自分の感情というものがなことがわかりました。

ある朝、渋滞で朝の授業に遅れそうになった時、「今、私イライラしている」と思いました。でもそれは渋滞が嫌だったのではなく、遅れて出欠表にサインをする姿を誰かに見られたくな

かったから。イライラした気分は私の「完璧思考」というフィルターを通して生まれたものでした。ある状況のせいで不安やストレスを感じるように思いますが、実はそうではありません。イライラやドキドキは自分の中にある無意識の「思考のフィルター」を通すことよって生まれます。どのようなフィルターをかけるか。心で考える部分を心理学的には「評価」と言います。この評価の部分を認識できれば、自分の感情をコントロールすることが出来るのです。

自分と向き合い、 本当の自分を知る

大学4年の時にオリンピッククに出場、その後すぐパートナーの小谷実可子さんがテレビの仕事をするようになりました。なぜ自分には声がかからないのだろう。何となくそれがコンプレックスになっていました。「ソウルオリンピック銅メダリストの田中京です」と自己紹介しても「ああ」という反応。なのに「小谷実可子さんのデュエットパートナーでした」といえば「えーっ、本当!？」と言われます。その差は何なの? どうせ私は実可子ちゃんのパートナーですよ、どうせ日本の男性は小顔で足の長い女の子が好きなのよ、と思いました。男はこう、20代の人はこう、この大学卒の人は皆こう、という非論理思考の一つです。専門的には「過度の一般化思考」といいますが、かつての私はまさしくこれでした。

これまでずっと小谷実可子ちゃんのことを羨ましいと感じていたこと。彼女への嫉妬心と向き合ったときが一番痛かったのを覚えています。先生からは「嫉妬しない人間なんてどこにいる? 僕だって思考や想像力が豊かな若い研究者にいつも嫉妬してる。嫉妬は活力になるんだよ」と言われ、心が軽くなったのを覚えています。

「評価」の部分突き詰めていくと、その人の生き方とか、哲学にぶつかります。私の場合は「体裁を気にする」「八方美人でありたい」「負けず嫌い」という感覚でした。エエカッコしいには何の意味もないけれど、負けず嫌いはけっして悪いことではない。そう思うことにしました。また、自分が本当に大事にしていきたい哲学は「Integrity (誠実)」という言葉の中にあります。自分に対して誠実に生きること。これからもうずっとその哲学を大事にしていくつもりです。

2001年に起業。最初はエエカッコしいの自分が捨てきれず、またもや勘違いの日々を過ごしました。銀行に

はお金を貸してもらえず、本を出したいと売り込みに行けば50社以上にことわられます。「過去のメダリストなんかにもう何の価値もない」と言われた時はさすがに落ち込みました。

“Success is doing your own thing for the benefit of others.”(成功とは他人のためにあなたのやりたいことをやることだ。)これはアメリカではお世話になった心理学の教授に教わった格言です。この言葉の意味がわからなかったなら、いつでも「自分が」「自分が」だった私は、未だにオリンピックというアイデンティティを引きずっていたかもしれません。

新しい自分になろうとするとき、深い谷底に落ち込んだような気持ちになるかもしれません。人は悩むこと、堕ちることで、初めて「自分とは」を真剣に考えるようになります。私もさまざまな失敗や挫折があったからこそ成長できたように思います。他人にどう思われてもいい。自分の力で上り始めることが大切だということに気付くことができました。

社員の方一人ひとりが本当の自分を知ること、そしてお互いの短所を許し合うこと。スポーツと同じように、本当のチームワークもそこから生まれるのだと思います。本日はお招きいただき、ありがとうございました。