

平成28年1月4日(月)

老球の細道199

チャンスはピンチの顔をしてやって来る

会津バスケットボール協会 室井 富仁

【生きていれば、思い出すたびにイヤな気持ちになる出来事はあることでしょう。それがトラウマで一步を踏み出せない人もいます。そんなときはどうすればいいでしょうか。最悪の出来事、またそれ以外にも「思い出すたびにイヤな感じ」を引き起こす思い出はたくさんあると思います。そんな出来事を、あえて書き出してみてください。そして、そのあとに「おかげで」をつけてみるのです。《『すりへらない心をつくるシンプルな習慣』(朝日新書)】

ちょっと前になるが、この本のことが朝日新聞の〈天声人語〉に紹介されていた。興味があつたので早速購入して読んでみた。その後『すりへらない頭髪をつくるシンプルな習慣』も続編として期待しているのだが、まだ発刊されたという情報は入ってこない。

この本では、自分自身の「思い出すたびにイヤな感じ」になることを、イヤイヤになりながら思い出して、その後に「おかげで」をつけて考え直してみなさいと説いている。恥ずかしながら私の場合を紹介する。

*会津高校在任中、中学の補欠選手、身長の小さい選手ばかりのチームで全国大会出場、黄金時代復活を目指し、周囲からも期待されたが、残念ながら目標を達成できなかった。

おかげで、「小は大をかねる」「努力は才能を凌駕する」をコンセプトにしたバスケットボールの技術、戦術をすることで新たなバスケットボール観が構築できた。

*坂下高校に転勤して燃えたが、部員が退部してしまい半年間大会に出場できなくなった。

おかげで、中学生のクリニック活動を行う時間ができた。後にクリニックを受講した優秀な選手たちが坂下高校に入学してくれて、さらに質の高いバスケットを経験できた。

*現役時代、捻挫、骨折、脱臼、膝靭帯損傷、アキレス腱断裂すべての怪我を経験した。

おかげで、怪我に対する予防知識、体の構造などを学ぶことができ、35歳でアキレス腱を切断してから今に至るまで大きな怪我をしないで生きている。

*ちょっとしたことでかっとなり、暴力行為にいたり屈辱の謝罪をした。

おかげで、かっとなる前にひと呼吸することで冷静になり、人と衝突することが少なくなった。血圧もそれほど高くないで現在にいたっている。

困ったできごとを、自分の「新しい能力や出会い」を手に入れるためのチャンスととらえ直して考えることを心理学では「リフレーミング」という。ストレスへの対処として利用できる。自分の欲求が解消されないでストレスがたまったときに「視点、とらえ方を変える」という解消法である。

このように「おかげで」をくっつけて考えると、自分の経験してきたイヤなことはすべて自分の「今」を作ってきたことにつながっていたと気づく。特に自分にとってそれらの度合いが大きければ大きいほどその感は強い。

つまりチャンス(成長)はピンチ(イヤなこと)の顔をしてやって来る。そう言えば、幼少の頃歌った『雨降り♪』を思い出した。「♪雨雨降れ降れ(困難やってこい)♪・・・ピチ(ピンチ)ピチ(ピンチ)♪チャプ(チャンス)チャプ(チャンス)♪ランラン(前進)♪」。あの歌はこのことを教えていたのだろうか。