

アスリートのための キャリア・トランジション勉強会

Newsletter No. 24

2007年10月4日

第24回

アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会

【目次】

1. 「トランジションの生き方ーアスリートとして、人間としてー」
 ゲスト：中込 四郎氏 _____ 1
2. 第24回 アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会
 アンケート集計結果 _____ 13
 2007年10月4日 勉強会参加者人数 _____ 14
3. 次回勉強会スケジュール _____ 15

第24回 アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会

第24回アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会

日時 平成19年10月4日(木) 18:30~20:00

場所 エスポーツミズノ 8F

■テーマ■

「アスリートのキャリアトランジション」

■ゲスト■

中込 四郎(なかごみ しろう)氏

筑波大学体育科学系教授

(中込) たまたま昨年、沖縄で日本スポーツ心理学会大会というのがございまして、そこで田中さんと重野さんが中心となって、アスリートのキャリア移行をテーマとしたシンポジウムをされていました。そのシンポジウムをフロアで聞かせていただきまして、実は僕も非常に関心がありまして、演者でも何でもないので、フロアから演者ぶったような発言をしたということがありました。そのシンポジウムが終わった後、お二人から「1度ここで話してくれないか」というお話があり、社交辞令で(かと思って)、いいですよ、いつでも行きますからと返事しました。

(田中) 社交辞令だったのですか、失礼いたしました。

(中込) そうではなくてそちらが。夏ごろお誘いがあったので、気安く引き受けたのですが、「この時期でないと動けない」と、勝手に2カ月間延ばさせていただき、今日来ました。

僕はカウンセリングを専門としていることから、僕自身のリタイアメントの話をして面白くないので、クライアントさんとの経験からお話を皆さん方にします。もちろんクライアントさんのお話というのは、守秘義務がございまして、かなり創作したところでお話しさせていただくことにはなろうと思います。

クライアントさんは、悩んで相談に来られるわけですから、少し特殊なケースといえればケースです。ただいつも思いますが、例えば我々が競技スポーツであがりの研究をするときというのは、結局、あがらないためにというのが最終目標です。そのために基礎的な研究をしたり、あるいは介入研究をしたりいろいろするわけですが、基本的にあがりのメカニズム、あるいはあがらないためにどうしたらいいのか、に答えねばなりません。あがっている人に注目して協力していただいた方が、あがりの本質が見えるというか、もちろんネガからポジが必ずしもすべてそこでは予測できるとは限らないのですが、少なくともあがらない人を対象とするよりも、あがっている人の方があがりをどう克服するかというようなところが非常に分かりやすいですし、参考になるのです。

今日のお話も、キャリア・トランジションという、僕自身が大学のスポーツ・カウンセリング・ル

ームで相談をやっていることもあり、学生のいわゆる運動部離脱といいますが、そういうケースも含めてお話ししようかと思えます。アスリートが競技スポーツから遠ざかっていく、離れていくというのは、第2の人生といいますが、新たに大きな歩みだしということになり、いろいろ心の中が動くわけですが、それが非常に顕著に出たケースをお話しすることになります。

全然悩まない人はいないだろうと思えますが、中にはそんなに悩むことなくキャリア移行を果たしたという人がいるかもしれませんが、それは質的に異なるのではなくて量的に異なるというような位置付けで考えてほしいと思えます。これからの話はそんな受け止め方をいただければと思えます。

もう1点、結論めいたことを言うてしまうのですが、クライアントは悩んで来られます。部活をやめるとか競技引退ということで、実際、競技引退そのもので僕のところに相談に来るケースがいくつかあります。多くは成人のアスリートが競技のピークを過ぎた後、パフォーマンスの低下やスランプ、あるいは身体的な障害あるいはけがなど。競技場面での停滞があって、それがすごく心理的な問題に発展してしまったとか、どうもその問題に心理的な背景がありそうだというようなところで相談に来られます。

相談を通して復帰する方もいますが、自分の中で、通常だったらあと2~3年できたかもしれないが、次の人生のためにその2~3年を準備に当てますと言って、本人の中でどのある程度納得して、新しい方向に歩み出す方もいます。

そういうところでリタイアメント等にかかわることが多く、それらのケースでは少し嫌みな言い方をすると、やめるためというか、その後の準備のために来ている感じがしたりすることもあります。自分の中でこれまでを振り返って、あるいは今現在の状況をいろいろな角度から眺めて、自分が将来どういう方向で歩むのがいいのかというようなところを、たまたまきっかけはスランプやけがなどの、身体的な症状や意欲の低下など、そういうところで相談に来られたのですが、結果的に競技から離れていくというような方からは、つまり今言ったような、やめるために来るとか、そんな感じがしないでもありません。

話を戻しますが、とにかく相談としてかかわっていると、多くの方がキャリア移行などで悩むということです。いわゆる心の面での危機です。非常に困ったというか悩むとか、危機になるというのは、僕らカウンセラーの立場からは、必要だからそうなったのだと考えます。同時に、必要というのは何かというと、今までとは違った、何かを変化させるといいますか、何か変えなくてはいけないということです。あるいは足りないところを埋めなくてはいけない、そうでないと前に進めないということとも言えます。誤解されたら困るのですが、その悩みをむしろ大切にします。

もっと大げさに言うと、我々が日常的に抱える悩みというのは100%そうだとは言いませんが、何か変化を迫られている。何か足りないものを補完するとか、あるいは変えるのか、それはケース・バイ・ケースだろうと思えます。そういう意味で、ある方が相談の「4C」ということをおっしゃっています。

1つ目は、相談というのは悩んでいるということです。クライシス(crisis)、悩んでいるから危機と言えまさにその通り。2番目のCは、チェンジ(change)というか変化を迫られているということ。もう1つは、そういう変化を迫られているその課題にチャレンジ(challenge)すること。もう1つは、そのためのいいチャンス(chance)であるということ。相談をそのような意味で位置付けをする方もいるみたいです。すべてそうとは限らないですが、そういう見方や受けとめ方をすると、同じものでもまた違った見た方ができるのだと思えます。それはカウンセラーだけでなくアスリートにおいても同じです。

例えばキャリア移行を果たすときに、アスリートの人たちはすごく大変だろうと思います。そうしたときに大変さというか、悩みや焦りなど、時にはそれが身体化されて症状になったりもします。そういう状況というのは非常に大変だといえば大変ですが、そこを少し違った視点で見られれば、その大変さは次のステップへのチャンスになる、そんなつながりがアスリートの方から認めることがあります。

最初、危機説か平穏説とか、私は昔は青年期の研究というのをよくやったのです。それでいうと、青年期は非常に荒れる時期だと。青年期は子供から大人のちょうど移行期に当たって、大人になるための成人準備期といいますか、そこに差し掛かっているのが大学年次のまさに青年期。その青年期というのは非常に荒れるというような主張を青年期危機説と呼んでいます。

ところがいろいろ調べてみると、そうではなく、結構のんびり平穏に大学生活をというか、青年期を過ぎて大人社会に入っていく学生さんも結構いるということで平穏説も唱えられたのです。僕はどちらもありだと思います。今キャリア移行という言葉がどちらかというたくさん使われるわけですが、昔は競技引退、リタイアメントというようなところで研究として扱われていたわけです。

確かに初期の研究では青年期危機説とも言える。トップアスリートが競技から退くときというのは、非常に危機的な状況である。中にはジャーナリストに uptake、大変そうに強調するような記事を書ける場合もあります。確かにそういう部分もあろうかと思いますが、そうではない人だって結構いると思います。

ただ先ほどの話に戻りますが、そうではない人たちも競技からまったくというか、かなり違う人生を歩むのですから、そこでは表立って、あるいは本人は自覚しないかもしれないが、危機的な状況の人が経験したような心理的な流れ、その薄まったプロセスみたいなものをたぶん経験しているのではないのでしょうか。

たぶんというのは、そういう人が相談に来ることがないものですから、想像するだけです。世間では一部、アスリートはそんなに危機的ではないという主張も確かにあるだろうとは思いますが、そんなに大局的にどちらだと思わないで、両方の状態像というのがあり、いろいろな見せ方があるのではないかという感じです。でも長く競技をやっていた人が競技とは違うステップ、歩みを切り替えていくというのは、同じところがあるのではないか、という感じは持っています。

先ほど申し上げたように、どちらかというリタイアよりも離脱の方が相談経験としては多いのですが、そこでいくつか大ざっぱな印象というのを5つほど挙げてみます。1つは高い山に登った人ほど下りることの困難さが強くなるというか、つまり、現役時代に高い成績を収めた人ほど、概して下りるのが大変だろうというような感じがします。

高いところに上れば下りるのが大変だということですが、もう少し突っ込むと、どう上ってきたか、そこがすごく大切な気がします。どう上ってきたかがどう下りるかに、ものすごく影響するのではないか。もっと具体的に言うならば、アスリートとして現役中をどう過ごせたか、そこがやめるときにすごく大事な気がします。

よく言うのは、現役の後半に差し掛かったときには、いずれ現役を閉じなくてはならないから、その次の人生のための具体的な準備をなささいということですが、現実的には無理というか、限界があるように思います。いい終わり方をしたいわけですから、競技に全力投球をするというか、そういう状況で第2の人生のための準備をするというのはなかなか酷な注文で、それは現実的ではないと思います。

ただ、一見違うようですが、現役アスリートとして、どれだけ自分の競技生活をマネジメントするかとか、その辺の経験というのは、競技とは違う自分の第2の人生探すと、かなりベースでは共通するような気がするのです。そういう意味で上り方が下り方に関係してくる。まだ抽象的な話ですが、そう思います。

もう1つは、これも以前から感じているのですが、最近は競技引退が少し延びています。女子の水泳にしろ体操にしろ、少し長くなっています。多くのアスリートがだいたい30代半ばぐらいまで頑張っている。日本のトップ、あるいは世界に通じる選手として、です。もちろん競技種目によっては40代もできる競技もありますが、多くはだいたい30代半ばでやめるわけです。そこでの引退の状況からは、一般的な中年期危機が早く訪れたような感じが私には伝わってくるのです。

僕もそろそろ中年期も過ぎた年代ですが、非常に個人差はありますが、40歳、50歳というような時期、人生の折り返し地点に差し掛かったときに、いろいろ私生活もごたごたしたりします。あるいは身体化というか、身体面での不調を経験したり。そういうのをすべてとは言いませんが、人生の変わり目というか、中年期的なそういうものを危機といいます。だいたいそのときの危機というのはこれもすべてではないが、そういうケースの方というのは、人生の前半、自分はもう少しこうすることをやりたかったということがあっても、仕事や、そのときの関心のあったことを柱にして、脇目も振らずそちらの方を中心にやっていた。それがある程度一段落して、自分の先も見えたと言ったら失礼ですが、そうしたときに、ふっと危機状況に陥る。それは人間だからいろいろな出方をします。例えば体の不調であったり、強い人ならば自分は病気にならなくて周りが病気になる場合もあるかもしれませんし、それはいろいろな出方があります。

そうしたときに、自分が今まで生きられなかった部分、つまり、やりたくても取り組めなかったこと、そのあたりを今度は生き直してみたいというような、こちらがそういう理解で受け取るのがいけないのかもしれないですが、何かそういう要素があります。アスリートがまさにそうです。競技を中心にして生きてきて、日本のトップ、あるいは世界のトップで活躍するためには、そこは柱であって、それから寄り道をしていくということはありません、そういう生活を強いられるというのを自分で選んでいるわけです。そういう生き方をして、どこかでその生き方が通じなくなる時期が訪れるわけです。それが30代半ばと言えます。

30代半ばというのは、普通の一般の人たちが経験する人生でいくと40代、50代くらいにあたり、それがアスリートに非常に早く訪れるという見方です。だからアスリートの方は、競技者としての現役時に生きられなかった部分を、その後どうやって生きるかということが重要な課題になってきます。ただ気を付けなくてはいけないのは、一般の中年期でもそうですが、年代相応のやり直しというのはあると思います。

もう1点は、そこまで頑張ったのですから、そんなにたやすく移行できない、ということです。そのためには移行準備期というか過渡期というか、絶対これは必要な気がします。もちろん個人差はあると思いますが、そんなに変わり身の早いアスリートはいるわけがないという前提です。特に心理相談をやっていると、まさにちょうど移行期、準備期で来られる方がいて、時間の必要性を強く感じますし、周囲もその辺りを理解して欲しいと思います。

悩んだり危機になることは必要だということを僕は言わせていただきました。でも欧米の方では「ソフトランディング」という言い方をして、それがよしとされていますが、これを僕はどうも受け入れられない。むしろ悩んだっていいではないかと。決してスムーズに行くことばかりがいいというような気がしないからです。

むしろそこでもう1回練り直すというか、足りないものをもう1回そこに付け加えていくというこ

とは必要ではないかと。大いに苦しんでくださいとまでは言いませんが、そんなに楽に移行できるということは、ひょっとしたらどこかでつげが後で来るかもしれないと。

もう1点は、これは僕自身が後ほど話すケースでも、そんなことをやるのかと驚かれると思いますが、我々が行動を起こしているときには、目に見える部分と見えない部分があると思います。例えば新しい仕事なり領域に進出をする、キャリア移行をするという見える部分もあるが、同時に見えない部分というか、一見表面的には新たな仕事を不得動きだしているが、周囲が期待するほどではない、あるいは本人にとっていまひとつしっくりしないということはありません。そういうところというのはすごく大事な気がするのです。

僕は若いころ博士論文というのを書かなくてはならなくて、ずっと30代は人の悩みの研究をしました。当時は学生相談室のカウンセラーをやっていたので、一般の学生さんの相談もやっていました。悩み、まさに先ほど言った危機で来るわけです。悩みを抱えることは学生さんにとって大変であると同時に、それをきっかけとして、変化とか充実というか、そういうところにつなげていくことでもある。そういう学生さんは結構いるわけです。

そんなことを学生相談室で、一般学生相手にやっていました。もちろんスポーツの人も何か悩みがいっぱいあるわけです。けがをしたとか、スランプにおちいったとか。その種のスポーツ場面固有の危機的な状況があって、それは何なんだろうとか、あるいはそういうときの対処法として、危機を乗り越えるために学生さんはどんなことをしているのかとか、そういうところに関心を持って、仕事をやっていました。

大ざっぱにまとめると、自分の人生にとって大切なこと、今現在自分にとって一番大切な対象に、どう取り組むかということが、その人の生き方を変えるきっかけをつかめるのではないかとような、そんなことを考えたのです。

アスリートの現役時代には、競技場面でのいろいろな危機があります。その危機をきちんと自分の中で解決していくというか、そういう経験が重要です。対象は違いますが競技の中で経験した危機に対して、自分はどう取り組んで、どんな行動を起こしたか。そこでの経験というのは、質の異なる危機に対したときに何か活かされる気がするのです。そんなところを、事例を通して紹介させていただきます。

今日は、今言ったようなところにつながるような事例を2つほど用意してきました。1つ目は、競技から離れていってしまう、そういう意味で引退と見てもいいのかもしれないですが、ドロップアウトの事例です。2番目の方は、国際大会ですごく活躍されて、自分でも今度のオリンピックを最後にしようというところで納得ずくの引退をなさったのですが、なかなか次のステップを踏み出せなかったケースです。

クライアントさんは、結局、大学運動部をやめていくわけですが、「16年間、競技をやってこられただけで自分でも本当によくやったと思っている。(大学3年次でやめてしまうのですが)もちろん大学4年までできればよかったとは思いますが1年早く競技をやめて、その分、将来について考えてみたい」というような終わり方をしたケースです。

かいつまんでお話しすると、この方は最初、「自分が、今、何をやりたいのか分からない。大学に入ってからは友達もほとんどいなくて相談のしようがない。だんだん自分に自信がなくなった」ということで学生相談室に来た体育学生のケースです。いっぱい多様な症状を出したのです。初め頭が痛いや重いなどの症状を出しました。

この方は幼いころからある競技でだいぶ活躍されて、高校時までは国内のレベルで非常に高

いところまでいかれた選手ですが、大学に入って高校時代のベストを少し上乘せするぐらいで、それほど大きく飛躍することはなかったみたいです。大学3年次になって、特にけがをしたわけでもないですし、大きなスランプになったわけでもないのにやる気がなくなったということで相談室に来ました。

そのときは、自分でどうしようかとなかなか決められなかったみたいで、いろいろ聞いてみると、小さいころから特にお母さんが中心になって、練習の送り迎えをしたりとか、お母さんの協力なくしてはたぶんできなかったのだらうと思います。かなりお母さんが一生懸命協力してくれていました。同時に、それによってお母さんとこの方の関係が深まったのだらうと思いますが、これまで事有るごとにお母さんにいろいろ相談していたようでした。

ところが大学3年次になって、やめる、やめないとお母さんが言い出したときに、最初はゆっくり考えようとか、もう少しやってみたらどうか、いろいろ親子でやりとりがあったみたいです。お母さんも一緒になって考えてあげたみたいでした。でもその後、さすがにお母さんも、「いいわよ、あなたはこれまでやってきたのだから、あなたの好きなようにしたらどう」って突っぱねたみたいです。もちろんお母さんは、そんなに強い口調で言ったのではないのだらうと思います。その方は、それまでずっとお母さんを頼り切っていたことから、そこでパニックになったということです。それで頭が痛いや重いなどというような、そういう身体化症状で訴えたようです。

ただ、この方はインカレレベルではまだ競えますから、当然チームとしては「来られるときでいいから来てよ」と対応していました。でも本人はもうこれ以上続けられないというようなことを言ったのですが、なかなか断れなかったみたいです。頭が痛いといった訴えの次に出した身体化症状は、ふらふらして真っすぐ走れないというものでした。眼科的な、あるいは脳外的な疾患はもちろんないです。でもふらふらしている。聞きようによっては、先が見えない、自分の立ち位置が定まらないなど、そんな受け止め方もできます。

いよいよシーズンに入って、チームはさらに、「とにかく顔を出しなよとか、手伝いだけでもいいから」と言うけれども、本人はそこでもなかなか断れない。そのときに出てきたのが伝染性の疾患。そうすると現場的にも本人としてもグラウンドに出ることができないわけです。結局それを機会にして競技から離れて休部的な措置を取るのですが、徐々に自分の中で先ほど言ったように本当は4年、もう1年頑張ればよかったのだらうが、次のための準備をしますというような決断をし、歩みだしました。

ところが、十何年もやっていて、頭では一応1年もつたいないが、ここまでやれたことをむしろ自分としては褒めたいと言って、次のための準備をするということで動きだすのですが、そんなにたやすく動けるものではありません。そのときの症状は低血圧で、この方は上が83で下が43でした。内科医からは特に問題を指摘されず、だからもちろん一過性のものです。しばらくしたらずっと戻ったようです。

その時の状況からいくと、動きだそうとするが低迷している状態で、低血圧という症状はその時の状態とイメージレベルで重なりました。いろいろ考えさせられるケースですが、だからそういう意味では、1年早く準備をしますと言っても、なかなか思いが断ち切れないうか、そういう訴えが何回かありました。

大学の相談をやっていると、確かに大学年次、1年生の相談だと運動部不適應というのですが、高校と大学の運動部の違いや人間関係の違いや、あるいはチームのプレーの技術上の差異や、そういうところに適應しきれなくなってスランプになるなど、そういうケースはありますが、大学年次の中盤で相談に来るケース、それまではすごく頑張っていたが停滞してしまって、やめ

ようか、やめまいか、あるいは自分としてはやりたいのだが続ける自信がないとか、そういったたぐいの相談が多いのです。

ある方がこんなことを言っています。「自我の支えが魂の重荷になる」と。どういうことかという、自我というのは意識ですが、自分の頑張りに対して周囲の期待などが意識レベルでは支えになっていたのが競技人生の前半であって、実はそれが後半になると、逆にもっと心の奥深いところでは重荷になってしまふ、自我の支えが魂の重荷になることがあるのです。

大学期の後半でブレーキがかかってしまう人というのは、すべてとは言いませんが時々感じるのは、それまでというのは、だいたい外の世界に依っている。もちろん自分の中でも楽しさはあったでしょうが。例えばお国のために、先生のために、コーチのために、親のために。これも絶対必要ですが、確実に後期になるとそれだけではだめで、自分のためにやる。自分自身の中で競技に引かれるものがないと、続けていけません。外側に依えることを捨てなさいとは言わない、そこは残しておいたらい。日本のために大いにやってください。だけどそこだけだと後半戦を戦えないように思うんです。

別のケースとして、最後のオリンピックでメダルを取られた方がいらっやっして、それまで私は心理サポートをしていた方で、オリンピック後、帰国され、土産話をしてくれたのですが、それを終えた後にこういうことをおっしゃいました。「これから先のことがどういう方向で進むか分からない。私自身の中でどうなりたいのかははっきりしない」というような訴えでした。ただ、この方は2~3カ月した後、1年間の海外研修の期間を使って、自分の将来をゆっくり、じっくり考えてみたいと海外へたれたたのです。そして、1年ぐらいて、その研修期間の終わり近くなつたころ、「帰国したら会いたい」と研修先から連絡が入りました。

この方は選手としてかなり活躍した人ですから、当然周囲は指導者として次の人生を送れる提案をしてくれるのですが、「1年たって自分の気持ちがコーチの方に変われれば、それでいいと思っていたのが、1年たってみたら、ますますその世界から離れたくなつてしまつた。コーチをやるのが、今は自分らしくない、何となく違う。もっといろいろなスポーツを見て、いろいろなことをしたい。別にコーチになりたくないとは言っていない。今周りの薦めに従つてそのままコーチの世界に入つたら、自分には先がそれ以上見えない。もっと自分を広げたい」と。

1つのことを極めれば裾野は広がるはずですから、その方もそれなりに来ているだろうとは思いますが、とにかくそういう訴えをしていました。僕の方から、以前とは違う目的で相談を継続しますかということをご提案しました。そうしたら、「お願いします」と。ただ、この方は非常に恵まれていました。オリンピックを最後に現役引退を果たすのですが、所属企業がしばらく猶予期間をあげますから、時間をかけてゆっくり次の人生を探しなさい。その間は以前通りサポートをしますから、というような非常に恵まれた状況にあつたようです。だから青年期のモラトリアムみたいなことができたのかと思います。30歳を過ぎてからモラトリアムとは何だといわれるかもしれませんが、でも必要だったのだろうということです。

僕の方も1年前までは競技力向上というところでサポートしてきましたが、そこからはこれまでは違った関わり方をしています。キャリア移行、競技引退後の適応に向けてカウンセラーとしてかかわるには、仕切り直さなければいけないということで、意識的に僕の方から夢でも見られたらメモをして僕の方に持ってきてくれないかというようなことを要請したのです。

夢というのは何とでも受け止められるのです。ただ確実に言えることは、こういう夢を見たいからと見られるものではない。これは間違いない。今日はオリンピックで優勝しているところの夢

を見ようとしても、それはできないです。そういうときに限って表彰台に上がれない夢を見るのかもしれませんが。

この方が現役を退いて1年の研修期間を挟んで、また相談が始まったときの最初の夢は、次のようなものでした。「入り口に五輪のマークがある。いろいろな国の選手村、雨が降ってきて雷が鳴った。雷がこんなに近くだったらどこかに落ちるよねと話していたら、火事になってどこかが燃えだした。それが(A選手の現役時のライバルだったのですが)B選手の国の人の部屋だった。入り口にある五輪の旗の端の方が燃えている。私はそこへモップを持って消しに乗り込んでいった」という夢です。

そのときにもう1つ夢を報告しました。こちらの方の感覚はすごく分かりやすいですが、「よく分からないが向こうに大きな川が目の前にある。一生懸命行こうとしているが、前に行かねばならないが行かれない」というものでした。これは、次に乗り移るというのがものすごく困難だという感じとも受けとめられる夢です。

一つ目の夢ではオリンピックの旗が燃えるわけですから、それをわざわざ消しに行ったというのは、自分の中では明らかにこのオリンピックが最後だということで臨んで、それからさらに1年もたっていますが、でもオリンピックの火がまだ消えないというか、どう考えてもモップでは消せないという勝手な想像をするわけです。もちろんクライアントさんとそんなことは話さないわけで、クライアントさんなりに感じるものがあるのだらうと思います。

面接を再開した当時ですが、こんなことも言っています。これは夢ではありません。「感覚的に芯が動いていかない感じだ」と。自分とはとにかく動きだすのが大変だということを伝えたかったのだらうと思いますが、「何をやるにも判断するのが遅い。たぶん自分は真ん中が動いていない」という。

もちろんこの人が非常にキャリア移行に困難さを感じたのは、この人のパーソナリティーも関係していると思います。共通してアスリートすべてがこうだ、トップアスリートがこうだというのはあり得ない。でもトップアスリートに共通する、僕らは心性(メンタリティー)という言葉を使っているのですが、そういったものはたぶんあるだらうという感じがします。

この方は、確かに現役生活をやめているわけですが、内的にはまだやめていないという感じが伝わってくるのです。いろいろなことをやったのですが、例えば自分の半生まではいかないですが競技期を振り返った著書の出版をしてみたりとか、あるいは周囲から指導者になれということで要請を受けるのですが、断わっているとか。あるいは現役時代痛めた傷があったので、その治療のために入院、そして手術をするとか。おそらく競技者として、その部位を手術したら再び競技スポーツはできないだらうという、そういう意味での大きな手術でした。それは聞きようによっては自分に区切りをつけるということです。自分の競技人生を著書にするために振り返るとか、あるいはその競技では絶対やってはいけない手術を、もちろん悪かったからやるわけですが、やったりとか、あるいは周囲からの要請を断ってしまう、こうしたことは確実に自分の競技に区切りをつけようと私には伝わってきたのです。外は確実にやめています、それらのエピソードは、心の中の方も区切りをつけるという儀式的な作業をしたというような感じです。

その後、すぐに歩きだすというか歩みだせませんでした。どうしたらいいかと停滞してみたり、あるいは迷ったりとか、そんな状況が続きました。その間、夢を報告していただきました。その辺は省略させてもらって、結局、元のさやに戻るではないですが、指導者になっていきました。

1年半ぐらい面接が続くわけですが、1年半前には、今はコーチにはなりたくないというような状況で、でもその後結果的にコーチになったわけだから、1年半前にコーチになっていたらよかつ

たのにとと思われる人もいるかもしれませんが、そういうものではないような気がするのです。

当初はコーチはコーチだけで終わるとか、先が見えなかったとか、そういう感じだったようですが、相談を通して自分の中にコーチそのものがもう少し幅広く見えるようになるとか、この方ご自身の心の広がりができた。そんな変化が生まれました。それはこの方にとってはすごく大きな意味あることだったと思いました。

このケースを通して何を感じるかというと、1 つは外側が終わっていても中が終わらない。内的・外的という、僕自身の物の見方の癖かもしれないですが、もう1つとしては、競技は狭いところでやっていますから、新たに何かを蓄えるとか広げるとか、そういう意味での作業が必要かと思います。面接ではまさにそこをやっている実感がありました。さらに。人間はある状況からある状況へ移って、そこで主体的に精力的に歩むためには、過去、現在、未来、ここがうまくつながるとか、そこがすごく大事な気がします。この方もコーチとしてやっていくのは先が見えないと言ったのです。でも自分の現役競技者としてのキャリアもありますし、コーチになろうとした時は、そこがうまく自分の中でじっくり内的につながっていくような、そういう作業がなされたということです。

(田中) ありがとうございます。

(重野) まだ整理がついていないのですが、中込先生がずっとこれまで対応されてきたアスリートの方々も、もちろん個人個人で全然違うケースが多いと思いますが、これまで見られてきた中で、共通するところというのはどういったことだったかということをお聞きたいのですが。競技歴の high とか low にかかわらず似ているところがあるというのがあれば、それをお聞きしたいと思いました。

(中込) 今日の話である競技引退とかキャリア移行ということでの共通項ということでしょうか。

(重野) そうです。

(中込) 共通項までいくかどうかわかりませんが、キャリア移行を果たしていくときの相談ケースとしては、かなり共通する部分もあるのではないかと思います。

今ふっと思い出したケースで、この方は高校時代ですでに日本選手権を取ったような選手でしたが、大学の途中で続かなくなったケースです。その方にお話を伺っていて、結局その方もやめて新しい方向に動きだすのですが、非常に印象的に残っているのは、最後のときに、「自分は何年か前のある競技で日本一になった。でも今は周囲に私は昔こういう競技で頑張った〇〇よと自信を持って答えられない。でもいずれ近い将来、過去の自分の活躍を今そのときの自分に乗せて、自分の一部であるというような自分の紹介を自信をもってできる日が、いずれ近い将来訪れると思う」と言ったところで面接を終えたのですが、その逆もあります。過去の栄光から離れられずなかなか動きだせないという人もいますが、アスリートって意外と、今現在の現役から退いている競技者ではない自分がそこにいるときに、過去に活躍した自分と今の自分をうまくつなげられない人。さらに将来こういう自分を、今、目指しているのだという、この辺のつながりというのは僕はすごく大事なような気がするのです。

競技者ではない、どこに向かうかわからないが、いろいろなところへ向かうわけです。言える

のは競技者ではないこと、これは確実なわけです。指導者である場合もあるし、あるいはもっと他の何か。それが自分の中で過去とつながることというのは、すごく僕は大事な気がするのです。

—中略—

（中込）あるいは大きなけがをしたとします。そうするとその時点で競技継続ができなくなる可能性もあります。そういう競技期の中で経験することって、極端に言えばアスリートは、心理的な「死」とも言える周縁的経験をいっぱいしているということになります。そのようなときには、競技をやめたらどうするのか、あるいは掘り下げると競技者ではない自分というのはなにかということ、間接的にではあっても、考える機会っていっぱいあるような気がするのです。

競技をしている間に、自分がやめた後どういう職種に向いているか、そのための準備で知識を得るとか、具体的な作業をするというのは、現実的にはなかなかできないような気がするのです。だけど現役時代に競技の中のさまざまな経験を掘り下げていくと、かなり移行の作業につながるような経験を内的、あるいは心理的にはできるような気がするのです。大きなけがをしたときに、あるいは目指した大会で記録が出なかったというような経験は、もうだめなのかと考えたりすることもあり、そこでは自分にとって競技は何だったのか、競技からは離れたらどうなるのか、もう少し裾野を広げてあげると、結構そういう意味ではキャリア移行の内的な準備というのは現役時からできるような気がするのです。

（田中）今のお話を2人の自分で聞いてみました。1つはあえて元選手という意識で聞こうという思いと、もう1つは今の自分の状況でそれを聞こうという思いと。皆さんにお渡ししたいと申し上げたので、簡単に感じたことを2つ言います。これは重野さんにも伺いたいと思ったのですが、ご自身は山から下りましたか、山から下りていますか。

（重野）あまり山に登ったという感覚はないのです。

（田中）重野さんは自分の山は高くなかったのですか。

（重野）高くないとは思いますが。

（田中）例えばここで1つ挙げてみると、私は勘違いな人間なので、すごい高い山に登ったという勘違いがあります。すごくしかも最初はなだらかなのですが、最後の2年間ぐらいはとても絶壁だった。普通に歩くのではだめだから、がっとはって上がった気がする。すごく高いところに雲の上でもずっといくような、草も生えていないようなとても高いところに行った。

そこに行ってとても気持ちよかった。気持ちがよかったからずっとそこにいたいのにいさせてもらえない。そこにいる期間が短いということを頂上で感じる。頂上で感じたから、そうか、そろそろ下りるのだと思った。引退を決めたのはオリンピックの決勝の日だったので、決勝の日ももちろん頂上にいました。選手村にいたときには頂上だった、閉会式も頂上だった、成田空港に戻ってきたときに頂上にもう少しいさせてと思った。

その後半年間ぐらいはずっと頂上にいたいと思っているのに、そろそろ下りなければいけない

という意識が始まる。下り始める、下り始めるときに最初はなだらかです。下り始めているときは、この中からとてもいろいろなすてきなものを持ちながら下りていく。周りの人から、お疲れと、頂上お疲れさまでしたと言われながら下りていく。でも下り始めたらだんだん1人になる。1人になってからとても暗い森に1人でどンドン下りていかなければいけない。

それを何年やったか分からないですが、でも下り始めてたぶん7~8年ぐらいした後に、すごい下りたくないと思った。絶対下りないぞと決めてもう1回戻るような感覚になって、でも戻れないのだ、どうしたらいいのだろうとすごく悩んだときに、そこでじっとして一生懸命頑張っていくぞと思った。そうすると突然前にぶわっと山が出てきて、これを登らせてもらえれば、前の頂上よりももっと絶対高いところに行ける、絶対に行こう。そうではないと過去の高い山に負けてしまうとすごく思っただけ。今振り返ると、何だ、全部1つの山だった、という感覚に今年の3月になって、そのときに一番ほっとしたのです。以上、それは先生どうなるの？

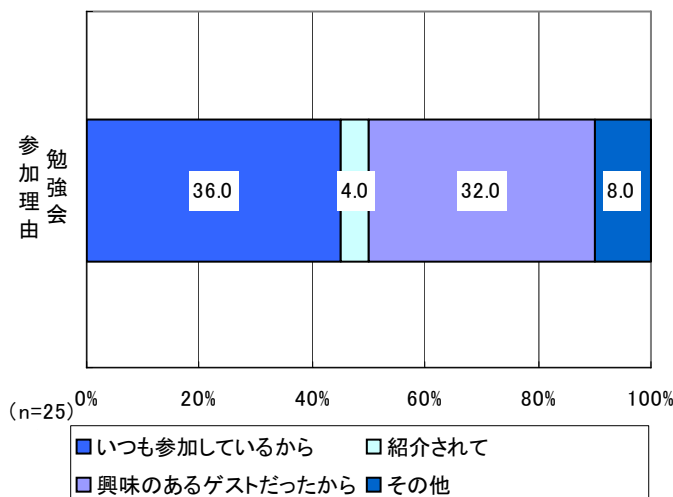
(中込) 最後の感覚はよく分かります。田中さんご自身の体験を語っていただいたのですが、私の今日の話しをまとめていただいたようにも受けとめました。ありがとうございます。少し強引かもしれませんが、自分の人生が最後はつながるのです。そうするとまた次のステップへ動きだせるというか。田中さんが今お話したような内的経験って、すごく大事だと思うし、そこに添ってくれる周囲、あるいは理解してくれる人の存在って、トップアスリートにとってすごく必要だと思うんです。個人的にはスポーツカウンセラーとしてそこに添えられることを願っています。

(田中)なるほど。今日はいろいろお話いただき、ありがとうございました。

2. 第24回 アスリートのためのキャリア・トランジション勉強会 アンケート集計結果

アンケート総数:25

1. 勉強会参加理由



2. 今回の勉強会で感じたことは何ですか？

- ・ 中込先生の仕事は大変だな、会社にも似たような状況がある。
- ・ やはりスポーツ界が基本的なスタンス(キャリア)というものが確立されていないことを改めて感じた。
- ・ 競技をやめた後ある程度の期間を取って、周りから見れば時間の無駄に見えても、その移行作業というのはとても大切なんだと感じた。
- ・ 自分を肯定できて始めて過去の意味づけが出来るのか?と思いました。
- ・ 競技をやっていると山は一つ 自分は中腹で降りたけど、結局は自分自身の山を1つあがって下りてもいたという風に思えればいいので。
- ・ どう上がるかがどう下りれるかを決める だから一生懸命になるのだなと改めて思いました。
- ・ アスリートのキャリアトランジションというものがこれほどまでに大変だと思いませんでした。以前、中込先生のお話はカウンセリングを受けていたアスリートからも伺っていたのでとてもイメージしやすかったです。改めてスポーツカウンセリングの重要性和今後JISSなどで本格的に取り組んでいく必要も感じた。
- ・ カウンセラーの立場からのアスリートの姿をお聞きできて正直とてもうれしかった。
- ・ 私自身今苦しんでいることが「喪の作業」だということに気づかされた。自分の中の「内的作業」に大変勉強になりました。
- ・ 自分にとって何が大事なことか。
- ・ 自分の準備期間、移行を考えることが出来た。
- ・ 心の準備はしておくものだなと思った。
- ・ 私の競技引退は志半ばで、怪我でもスランプ等ではなく、「部活の主務をする」ために結果として引退をした、という感じなので、今でも「やりきった」感じがなく、どこか引きずるものがあります。私の場合は内的儀式というわけではないのですが、ひとつ試合に出させてもらいました。でも自分がどこまでやれるかという事を見極められずに終わってしまったことはいまだに心残りなので、そういう意味では「喪中」なのかなと思うことがあります。
- ・ 競技者が現役→引退にさしかかる場面で、その競技者自身の心の状態を“山”に例えて徐々におりてくるようなイメージをもたせることまたは、持つことが支援するときのきっかけになると思った。
- ・ 深掘り」するにも器が大きくないと掘れませんね。
- ・ 自己の問い直し スピードの強化。
- ・ 競技人生の充実。
- ・ (お話を聞きながら)キャリアに対する定義についての内的作業が出来ました。
- ・ 自分とは違った形でアスリートのサポートをされていることも参考になりました。
- ・ 生々しい実体験に基づく話で分かりやすかった。

- ・ キャリアトランジションの心理(医学)的理解が深まりました。

3. 今回の勉強会でのまとめを、何かキーワードとしてあらわすとしたら？

- ・ 近くにいる人の存在が本人を救う。問題を抱えている社員をどう導いてやれるか。最初に思ったことは最初に言うな。
- ・ 人それぞれ違う。山の高さや考えも違う。
- ・ どう下りるかはどう上ったか。
- ・ 自分を肯定する力。
- ・ 自分の山は一つ。
- ・ 「これは変化を迫られているということなんだ」という客観性の重要性。
- ・ アスリートにとって過去現在未来をつなげる作業の困難さ。
- ・ 内的作業の重要性。
- ・ 過去の自分から未来への自分への「つながり」。
- ・ キャリアトランジションとは喪の作業。
- ・ 山 つながり
- ・ 自分では分かっている。
- ・ 人生に無駄の危機なし
- ・ 山にいかに登りつめるか。アスリートたちの心の開放。いかに人生を切り拓くか。
- ・ 山の高さの基準は人それぞれ。
- ・ つながる
- ・ 不自覚的な作業
- ・ 死なんと戦えば生き、生きんと戦えば死す。
- ・ 登った山が自分の中でのなんだったのか・・・が大事。
- ・ 変化の受け止め。
- ・ 現役時代に何をするか。
- ・ スムーズな移行が必ずしも良いわけではない。悩み、苦しむことも必要。思いが断ち切れる。自我の支えが魂の重荷に。
- ・ 臨床的

4. 今後の勉強会にて取り上げたいこと

- ・ 声が小さくて話の中身が分かりづらかった。
- ・ 移行の葛藤のような話が聞きたい。
- ・ 選手の話と中込先生のように実際の選手と向かい合っている 京さんのストーリーが聞きたい。
- ・ 孤独感←引退するのが哀しい本当の理由はこういうことも関係しているのではないかと思います。
- ・ 最近のアスリートのキャリアトランジションの見本例 情勢。
- ・ カウンセラーから見るアスリートについて。
- ・ 最近のアスリートのキャリアトランジションの見本例 情勢 JOCやJリーグのセカンドキャリアプロジェクトの状況について知りたいです。
- ・ 日本スポーツ界の中での引退後のサポートセンターの実際(Jリーグの「キャリアサポートセンター」以外にどのような支援体制や支援センターがあるのかについて知りたいと思っています)
- ・ 今一度トップアスリートの苦労話を聞きたい リアリティのあるお話を伺えるのは何よりも楽しみです。

5. 2007年10月4日勉強会参加者 計25名

* 本研修会の内容を掲載するにあたり、当日の話の中で紹介した元クライアントさんより了承をいただくことができました。感謝申し上げます。(中込)

次回勉強会スケジュール

第25回勉強会

2007年11月1日(木)18:30~20:00

ゲスト

岩崎 恭子氏

バルセロナオリンピック平泳ぎ 200m 金メダリスト

テーマ

「最少年金メダリストのキャリア・トランジション」

場所

ミズノエスポーツ

事務局:株式会社MJコンテス

東京都港区白金台 4-5-7-205

TEL 03-3447-2890 FAX 03-3447-2893

田中ウルヴェ京

ご意見・ご質問などございましたら事務局までお問い合わせください。