

キャリアトランジション

——スポーツ選手のセカンドキャリア教育

田中ウルヴェ京

私の現在の仕事はメンタルスキル・コンサルタント。プロスポーツ選手、オリンピック選手から、企業、一般までさまざまな層に向けて、スポーツ心理学、認知行動療法に基づいたメンタルトレーニングを指導している。

また、スポーツ選手のキャリア教育という意味で、日本オリンピック委員会やJリーグ協会で、選手のためのセカンドキャリア支援活動をおこなっている。主な活動には、現役選手向けの研修会がある。選手としての自分以外にも「自分」というものを持っていくための「自己認識トレーニング」や、競技を人生の一部分と捉えた「目標設定トレーニング」などといった具体的なテーマを通して、「現役中に次の人生を考えることの重要性、その認知による競技力向上」を基本としている。競技力向上という意味では、決して単なる「セカンドキャリア支援」なのではないことを心がけている。

最近、「セカンドキャリア」という言葉が先走りして、選手に対する「セカンドキャリア支援」は、単純に「現役を終えた選手に普通の就職先を見つけてあげる」というような就職斡旋と思われるところもある。しかし、本来、「選手」という特別なステータスから、次の人生にうまくトランジション（移行）するためには、選手という立場にいる時点での「自己認識」教育が必要である。じつは、そういった現役選手に施す教育が、選手でいるときに最も重要な「勝つこと」にもつながるという事実を、今の現役選手には、ぜひ認知してもらいたいと願っている。

そもそもこの問題に関心を持ち始めたのは、私自身の経験がきっかけだった。

私は1988年ソウルオリンピックのシンクロナ

イズドスイミング競技デュエット種目で銅メダルを頂いている。まだ幼いころから、シンクロで日本一になることを夢に描き、実際にソウルオリンピック出場を目指して日々練習していたころは、メダリストという「肩書き」を常に夢見ていた。「オリンピックに出ること」「メダルを取ること」は当時の自分の人生すべてを懸けるに十分値した。だから「世界中の誰よりも練習する」の合言葉通り、量も質も内容の濃い練習に励んだ。オリンピックの国内代表選考前には、勝利信仰がまさに宗教化していた。「ここまですべてを犠牲にしてシンクロに懸けてきた。もしも今日、代表選考にもれたら死のう」。大げざではなく、真剣にそう自分に言い聞かせながら選考会で競技していた。

晴れて、夢にまで見た「オリンピック選手」というものに、自分になり、ついには銅メダリストとなった時は、まさに至福の瞬間だった。達成感と充実感で私は満ち足りていた。

オリンピックメダリストとして、メディアに大きく載り、街角でも電車でもサインを求められる「有名人」でいたのは数年だった。しかし、その数年で私は大きな勘違いをしていった。メダリストの自分は偉い人間なんだと思うようになった。

ソウルの次のバルセロナオリンピックを迎えるころ、ソウルで引退した私は過去の人となっていた。人々が私を見ても振り返らなくなったとき、初めて思った。「シンクロ選手ではない私は一体誰なの？」

その問いを解く鍵はアメリカ留学中に出会ったスポーツ心理学にあった。大学院在学中に受講した「アスリートのキャリアトランジション（キャリア移行）」という講義。アスリートがファース

トキャリアとしての選手という立場から、次のセカンドキャリアに移行していくときに直面する心理的問題を取り上げた講義だった。衝撃を受けたのはこの一節。「選手生活を退き、次のキャリアを迎えるときに、その移行がうまくいかない典型的な例は、自分はもはや選手ではないということに対する喪失感にうまく対処できないこと。そして、特にその喪失感を強く持つ選手というのは『それまでの選手としての自分自身に対して、強い自己アイデンティティーを持っている選手』であること。」

アスリートのキャリアトランジションでは、その他に「選手の典型的な引退時の反応」を次のように挙げている。

1. 競技そのものから得られた様々な価値の消失に対する失望感

スポーツ選手が現役を引退するとき、最も寂しく感じることは「もうあの歓声を聞くことが出来ない」「ゴールを決めた瞬間のあの興奮はもう得られない」「チームの仲間とのあの一致団結した時の感情の高まりは、もはや過去のことなんだ」というような過去への寂寥感だと言われている。

2. 自己アイデンティティーの消失

繰り返しになるが、「テニスの〇〇選手」とか「スキーマの〇〇選手」というような自分自身にとって最も大きな「役割」がなくなることは、「私からテニスを取ったら何が残るんだ？ 私はテニス選手以外に何かあるんだ？ 私って一体誰なんだ？」という大きな壁にぶつかることになる。スポーツ選手という自分以外に、現役中からアイデンティティーを確立していくことが重要である。

3. 引退せざるを得なくなった場合の怒り

ケガや突然の解雇など、予期せぬ引退を強いられた選手には、やはりその原因となったことに対する怒りがスムーズなトランジションをするためには大きな障害となる。

4. 将来への不安

「今までサッカーしかやってこなかった僕が、

これからサッカー以外に何が出来るっていうんだ？」というような将来への不安を抱える選手は少なくない。一つの競技で一流になるために、それまでの青春時代のほとんどの日々を、その競技にだけに費やして多くの犠牲を払ってきた選手には、「自分の競技以外に出来ること」など考えても見つからないということは多い。

5. 選手という特別なステータス消失に対する失望感

「選手」という肩書きは特別なものだ。しかもそれが「日本代表選手」だったり、プロチームの所属選手だったりすると、その肩書きに対する誇りは大きいものである。また、そういった外的な誇りだけでなく、エリート選手としての自分自身の技術に対する誇りも当然大きいわけで、そういった今まで自信を持っておこなってきた選手という「キャリア」をなくし、トランジションを経て新たにまた「初心者」とか「新入社員」という立場から違うキャリアを始めていくことには、精神的にストレスを感じる人が多い。

これらのスポーツ選手にみるキャリアトランジション時の反応の例をふまえて、昨年、アテネオリンピック日本代表選手を対象に、「キャリアトランジション・セミナー」を開催。1泊2日のセミナーでは、競技に対する燃焼度、人生の目標明確度、自己認識スキル度、自己活用スキル度といった多面から、自己チェックをしてトレーニングをおこなった。ある参加者は、そのトレーニングを通して、自己認識を深め、そのことで、一度は引退を決意していたにもかかわらず、再度、北京オリンピックまでの現役続行を決心した。

こういったキャリアトランジションに必要なことは、当然スポーツ選手に限ったことではないと思っている。そのため、私はぜひ多くの人々に色々な立場からスポーツ心理学におけるキャリアトランジションを知ってもらおうべく、「アスリートのためのキャリアトランジション無料勉強会」を都内で毎月おこなっている。勉強会には、スポーツ関係者に限らず、企業やメディア、大学講師、学生が集う。出てくる意見はさまざま。「選手には

ぜひスポーツ以外でも活躍してもらいたい」という好意的な意見から「なぜ選手を甘やかすような支援が必要か。選手は好きなことをやっているだけ。引退後の仕事くらい自立して探せ」という意見も。自立は同感だ。だからこそ、選手には単なる就職斡旋ではなく、自己認識教育が必要なのである。

「選手という肩書きを取った自分は果たして誰なのか」「自分はどんなことに対してやる気を見出すのか」「選手時代に培った能力で今後社会人

としても活用できるものは一体何か」といった自問自答をすることが、人生の転機時には必要で、そういったことは、決して選手だけの問題ではなく、さまざまな人々に当てはまることだと思っている。まさにそれが私の過去の経験からの反省であり、これからも伝え続けていきたいことである。

(たなか・うるうゑ・みやこ 日本オリンピック委員会アスリート委員, (有)MJ コンテスメンタルスキル・コンサルタント)