

Jリーグにおけるキャリアの転機

——キャリアサポートの理論と実際

高橋 潔

(神戸大学教授)

重野弘三郎

((社)日本プロサッカーリーグ)

本稿では、Jリーグで活躍するプロサッカー選手の事例を参照して、キャリア・トランジションの問題を考えるとともに、Jリーグ選手のセカンドキャリアを公式にサポートしてきたJリーグキャリアサポートセンター（CSC）のケースから、サポート体制のあり方を考えていく。キャリア・トランジション理論では、イベントとノンイベントによって、役割、人間関係、日常生活、ものの見方や考え方など、さまざまな領域で大きな変化が起こる。それに対処するためには、状況—自己—サポート—戦略の4要素からなる4Sシステムの枠組みから、本人が活用できるリソースを評価していくのがよい。実際、2002年にJリーグ内に設立されたキャリアサポートセンターでは、現役選手と引退を控えた選手に対して、就職サポートと就学サポートを中心に活動を行ってきた。たとえば、クラブから戦力外通告をされた選手に対して合同トライアウトを実施したり、相談の機会を設けたり、就学のための機会を積極的に与えてきた。一方、引退を予期した選手が直面する問題点は、大別すると2つある。第1は、プロサッカー選手という役割を失うことが、自分自身のアイデンティティを失うように感じられる心理的な問題である。第2は、引退後の長い人生に対するビジョンが描けないだけでなく、技術的な準備が不足している点である。ただし、周囲がいくらアシストしたところで、選手自身の意思がない限り何も起こらないため、選手自身が動き出すきっかけを与えることが大切であることを忘れてはならない。

目次

- I キャリア・トランジションの理論
- II トランジションにおける3つの事実
- III コーピングのための4Sシステム
- IV 日本におけるプロサッカーの歴史
- V キャリアサポートセンターの役割
- VI キャリアサポートセンターの活動内容
- VII Jリーグ選手の様子
- VIII 選手が直面する問題点
- IX Happyに転機を乗り切るために

えるようになったのです。年齢や体力、身体のことではなくて、気持ちの問題でした。常にもっと上へ、もっと先へと生きてきたのに、突然自分の未来、先が見えなくなってしまった。……(中略)……自分でも意外な心境でした。大好きなサッカーなのに、燃えられない。……(中略)……プロとしての責任だとか、プロとして戦っていく上で、こんな気持ちで続けていけば、ファンに対しても失礼じゃないかと感じました。……(中略)……家族には自分の思いも伝えていました。」(柳沢敦, 『突破論。』p.78)

「気持ちに迷いが生まれた。自分の中にあった「サッカーへの情熱」が変化し、正直、引退を考

2006年ワールドカップ・ドイツ大会での衝撃

的シュートミスや、2007年シーズンでの負傷など、度重なる困難を経験し、柳沢敦選手（元日本代表、京都サンガF.C.）は、鹿島アントラーズから京都サンガF.C.への移籍を決断するにあたって、こう述べている。

職業生活のなかでは、だれもが大きな変化や転機を経験する。その変化が大きければ大きいほど、その後の適応が困難なものになる。Jリーグで活躍するプロサッカー選手は、その華やかな舞台の裏で、余りにも早期に現役を引退し、次のキャリアを探索しなければならない。プロスポーツ選手から別の職業へと大きな転機を、それも人生の早い段階で経験することの多いJリーグ選手にとって、キャリアの転換の場面で、それまで予想もしなかったたいへんな苦勞が待ち構えていることもある。そこで、彼らの直面している現実を参考にしてキャリア・トランジションの問題を考えるとともに、Jリーグ選手のセカンドキャリアを公式にサポートしてきたJリーグキャリアサポートセンター（CSC）のケースから、キャリアに対するサポート体制のあり方を考えていこうとするのが、本稿の目的だ。

I キャリア・トランジションの理論

現役プロサッカー選手が引退を決意し、次のキャリアを獲得していくプロセスを考えていくうえで、キャリア・トランジション理論（Schlossberg 1981; Schlossberg, Waters, & Goodman 1995）を参照するのは、キャリア論を研究する学者や、実際のサポートやカウンセリングを実施する実務家だけでなく、その転機に直面している当事者自身にも、多くの気づきを与える。キャリアの転機（トランジション、あるいは節目）においては、当事者本人は不安や混乱を抱え、常識では考えられないほど不可解な行動に走ることがある。その不可思議さを理解するためにも、トランジション（転機）という現象を、はじめは理論に照らして体系的に理解することが肝要だ。

キャリア上の転機は人によって異なり、決して同一ではない。どのような人の場合でも、それぞれ個別の背景と事情をとまなっており、どれ1つ

として同じ現象はあり得ないといってよいほどユニークである。その固有性にもかかわらず、トランジションは大きく2つに分けることができる（Schlossberg 2000）。

第1は「イベント」（何らかの出来事）から起こる転機である。これはさらに、「予期した転機」と「予期せぬ転機」に分けられる（Schlossberg, Waters & Goodman 1995; Guichard & Lenz 2005）。「予期した転機」とは、人生のなかで通常起こることが予想される主要な出来事（ライフ・イベント）、たとえば就職、結婚、親となること、不動産取得、親の死別、退職などから引き起こされる大きな変化を指す。一方、「予期せぬ転機」は、たとえば大きな病気、事故、リストラ、海外転勤、望まない昇進など、予期しないで起こった出来事によって引き起こされる（多くの場合、自分が望まない嫌な）経験である。

第2は「ノンイベント」であり、期待していた出来事が起きないことから派生する生活の変化である。たとえば、就職できずにフリーターを続けること、結婚できずに独身を貫くこと、昇進できないこと、不動産を取得するチャンスを失うこと、引退する余裕がないことなどがこれにあたる。ノンイベントは起きなかった出来事の影響だから、突然の変化というわけではないが、それでもキャリアや生き方に、ボディブローのようにじわじわと効いてくるものだ。

プロサッカー選手の場合であれば、引退や戦力外通知といったイベントは、予期する場合もあれば、予期せぬ場合にも起こる。また、公式戦出場機会に恵まれない、監督に使われない、日本代表に選ばれないといったノンイベントから起こる転機は、サッカー・エリートとしてそれまでのキャリアを歩んできた選手ほど、また、それらを目標としてはっきりと意識し、すべてを犠牲にしてきた選手ほど、大きなストレスになる。

II トランジションにおける3つの事実

トランジション理論では、これまで、大きくとらえて3つの事実が導き出されている（Guichard & Lenz 2005）。第1に、人はだれもがキャリア上

で何らかのトランジションを経験するが、それは、本人が担う役割や他者との関係性、日常の活動、ものの見方や考え方を大きく変えてしまうほどの影響があるということだ。それまでの人生や生活スタイルがひっくり返ってしまうほどの大きな変化が、人生の転機で起こることもある。トランジションでは、①役割、②人間関係、③日常生活、④ものの見方や考え方など、さまざまな領域で大きな変化が起こる (Schlossberg 2000) わけだが、その変化が大きければ大きいほど、本人や周囲に対するインパクトは大きく、結果として、その転機を乗り越えて、前に進むためには、長い期間を要することになる。

第2の事実は、トランジションへの対応は、多くの場合、時間を要し、変化への反応は経過時期によって異なるということである。転機に直面した当初であれば、人々はまず、これから引き受けなければならない役割——たとえば、失業者、父親・母親、退職者、寡婦(夫)といった新しい役割——に消耗してしまう。やがて、その本人は、それまでの役割を脱し、この新たな役割を引き受けられるようになるが、大概是、新しい状況に適應する過程で、この2つの役割の間を行きつ戻りつする。過去と決別して、これまでの役割や他者との関係性、慣れ親しんだものの見方、日常の活動などから離れるようになるまでは、それ相当の時間がかかる。なかには、あっという間に転機を乗り越えてしまう人もいるが、たいていは何年もかかり、時が解決するまで待つしかない。

たとえば Bridges (1980) は、トランジションのプロセスを、「終焉」→「中立圏」→「開始」という3ステップでモデル化している。何かが終わったにもかかわらず、その終焉を後悔し、うまく受け止められない時期(「終焉」と、気持ちを切り替えて、変化を前向きにとらえ新しいことを開始する時期(「開始」との間で、「中立圏」(neutral zone)とよばれるどっちつかずの状態があることは、この理論のもっとも特徴的な考え方だ。「変わりたい」と「このままでいたい」という両極の感情に揺れ動く、アンビバレントな状態を明示したのは価値がある。

終わりと始まりの間の空白期間では、後悔とと

もに過去を振り返っても後戻りはできないにもかかわらず、進むべき方向が分からず、立ち止まって逡巡している状態であり、しばしば、深刻な空虚感を味わう。たとえば、田中ウルヴェ(2005)は、トップアスリートが引退し、次のキャリアへの移行がうまくいかない原因は、もはや選手ではないということからくる強い喪失感に、うまく本人が対処できないことであり、それは、選手としての自己に強いアイデンティティをもつ場合に多いことを指摘している。また、アスリートが引退時に示す典型的反応として、以下の5つをあげている。

- ①競技から得られた価値消失に対する失望感：競技場の歓声、勝利の感動と興奮、仲間との一体感などをもはや味わうことができないという過去への寂寥感
- ②自己アイデンティティの消失：選手としての役割が終焉することによって、自己の存在理由やアイデンティティが揺らいでしまうこと
- ③引退への怒り：ケガや戦力外通告など、予期せぬ引退を強いられた場合に起こる(やり場のない、場違いな)怒りの感情
- ④将来への不安：これまで競技に専心し、競技生活以外の準備を怠ってきたことからくる将来への強い不安
- ⑤特別なステータス消失に対する失望感：〇〇選手という特別なステータスを失い、初心者や新人として、再度、新たなキャリアを始めなければならないことからもたらされる精神的ストレス

意識する、しないにかかわらず、だれもが「中立圏」ではネガティブな感情を経験する。そして、「中立圏」におけるこれらのネガティブな感情にうまく決別することが、あらたな再生へのスタートとなるわけだ。ポジティブ心理学が盛んな現代にあつて、依然としてネガティブ心理学が支配する場面が、トランジションなのである。

第3に、外見上は同じように見える転機であっても、対処の仕方は人によって異なるし、同じ人であっても、1つの転機にはうまく対処できた

しても、次の転機にうまく対応できないこともある。人によって、時期によって、状況によってさまざまに、効果的な転機への対処の仕方が異なるのである。

これまで、キャリアが安定的であることを前提として、キャリアステージ理論 (Super 1957; Hall 1976; Levinson 1978 など) が想定してきたように、キャリアには、細かな部分を捨象すれば、万民に共通する一定のパターンがあると考えられてきた。しかし、従来のこの考え方は、こと転機にあっては、あてはまらない。キャリアといっても、トランジションにはパターンが見出しにくく、抽象度を相当上げないと、普遍的・一般的な像が描けないからである。つまり、どのような(一般に辛い)出来事が、いつ、どのような状況で起こるのかについて、先々から予想して考えることがむずかしいので、事前計画や保険がかけにくいのだ。そのため、いきおい場当たりの対応をせざるを得なくなる。それほど固有性が高いということだ。

Ⅲ コーピングのための4Sシステム

キャリア・トランジションに対処(コーピング)するためには、事前に準備を行っていくことがよいに決まっている。それに向けて、キャリアサポートを行う組織が、Jリーグだけでなく、大学や塾の形で次々と出来上がっている。しかし、トランジションに事前準備するのがむずかしいとすれば、ことが起こってから事後的に対応をスタートせざるをえないことも多くなる。Jリーグキャリアサポートセンターのスタッフが、現役選手やユース選手に、口をすっぱくしてセカンドキャリアの心構えを説いても、あるいは、大学生に成りたての1年生に4年後の就職とキャリア像の必要性を講義しても、まだ課題に直面していない本人にとっては「馬耳東風」だろう。

事後的な対応であっても、コーピングを場当たりのものとししないで、システムチック(体系的)に対処していくためには、やはり、システムが必要だ。そのとき、個別の事情を勘案し、活用できる資源を把握するのが大切だ。固有の状況に目を

向けないと、トンチンカンな対応になってしまうからである。

Schlossberg, Waters, & Goodman (1995) は、トランジションでの変化に対処するために、4Sシステムと呼ばれる枠組みを用いてリソース(資源)を評価し、ケースを理解するのがよいとする。その4Sシステムとは、以下の4要因からなる。

①状況(Situation)：転機に直面している個人の状況である。トランジションの発生時期とその原因、影響の継続期間、類似した状況での過去の経験などは、個人ごとに異なる。これらの状況要因をきちんと評価することから、コーピングは始まるといってよい。とくに、状況要因は、自分の外部にあるものとして感じられてしまうから、状況をどれほど自己コントロールできるかどうかを、あわせて評価することが大切だろう。

②自己(Self)：転機に対処する個人の属性である。環境要因(状況)と個人要因(自己)が相互作用して、実際の効果は生み出されるわけだから、個人要因に対してもきちんとした評価が必要である。たとえば、家族の経済状況・性別・年齢・健康状態などは、コーピングに大きな変化を与える。また、外部からサポートするカウンセラーなどの立場からすれば、本人が楽観的かどうか、粘りがあるかどうか、不安に耐えられるか、どのような価値観をもっているかなど、心理面での個人特性を正しく理解しておくことが、その後の対処のよしあしにかかわってくる。

③サポート(Support)：転機において本人が活用できる外部(家族・友人・地域・組織・第三者機関など)からの支援である。トランジションにおいて、周囲からサポートが得られないと、本人は無力の状態に陥り、対処が一層困難になる。

ソーシャル・サポート(社会的支援)という考え方からすれば、周囲の人々は4種類の支援を提供できる(House 1981)。すなわち、a) 愚痴を聞いたり、慰めてもらったり、話を聞いてもらったり、本人の気持ちを支える情緒的サポート、b) 本人が取っている行動が世間的に許されるのか、よいか悪いかといった判断基準を提供する評価的サポート、c) どうしても必要なときにお金を貸

してくれたり、仕事を手伝ってくれたり、自分でできないことを代わりにやってくれるといった実質的な支援である道具的サポート、d) どのような機会がどこにいけば得られるかといった有益な情報を提供する情動的サポートである。いずれもが有用だが、決して1人が（あるいは1機関が）すべてを提供できるわけではないから、使い分けが大切だ。

④戦略 (Strategies)：変化に対処するためのアプローチや考え方である。一般に、置かれた状況を再評価し、さまざまな活動を戦略的に活用することによって、状況を自分でコントロールすることができれば、変化から起こるストレスを軽減させていくことができる。しかし、その対処の仕方に万能薬はない。漢方薬のように、自分の体にあった薬を見つけていくしかない。ただし、「医食同源」の思想ではないが、複層的な戦略をバランスよく取ったほうが効果的だと考えられている。

4Sモデルを示したのが図1である。トランジション（転機）を認識し、リソースを確認し、コーピング（対処）するという流れが分かるだろう。

さて、理論はここまでにして、Jリーグのケースに移ろう。次節からは、わが国におけるプロサッカーの歴史からひも解き、Jリーグで生まれたキャリアサポートセンターの活動実態とサポー

トを受ける選手の様子へ論を進めていく。そこから、トランジション期にある選手の行動と、周囲のサポートのあり方について、ヒントを得てほしい。

IV 日本におけるプロサッカーの歴史

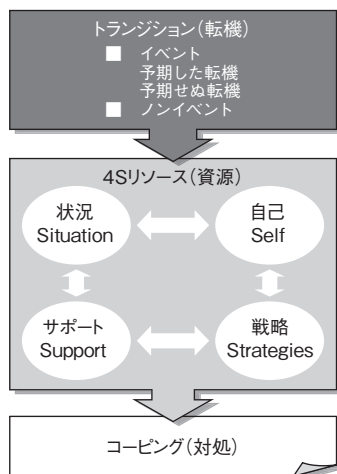
Jリーグの前身となる日本サッカーリーグ (JSL) は、1965年（昭和40年）に誕生した。社員の士気高揚などといった理由によって、多くのチームが設立され、会社の組織として活動を続けてきた。その後、競技性が年々向上したために、プロ化を推し進める波がわが国にも迫ってきた。1984年ロサンゼルス五輪にプロ選手の出場が認められたことも、プロ化の流れに一層の拍車をかけた。

日本におけるプロサッカーの歴史は、1993年5月に開幕したJリーグとともに始まったと思われる。しかし、それは正しくない。選手のプロ化の動きは、実は、Jリーグの開幕より8年早い1985年に、すでに始まっていたのである。

当時、西ドイツでプロ選手として9年の実績をもち、古巣の古河電工（現ジェフユナイテッド千葉）に復帰することが決まっていた奥寺康彦と、日本代表選手として国内サッカー界を牽引していた日産自動車（現横浜F・マリノス）所属の木村和司の両選手が、サッカー専従で収入を得る「スペシャルライセンス・プレーヤー (LP)」として、財団法人日本サッカー協会 (JFA) から登録を承認されたのが、この年である。翌年、日本サッカーリーグ (JSL) 1986-87シーズンに「プロ選手」として登録されたことが、日本国内におけるプロサッカー選手の始まりだ。

1985年にたった2人から始まった日本におけるプロサッカー選手という職業は、Jリーグが開幕した1993年には300名を超え、2008年には1,000名を超えた。チーム数の増加に伴い、プロサッカー選手数も増加し続けている。こうした流れの中、キャリアサポートセンター発足後は毎年100名を超える選手がJリーグから登録を抹消され、プロサッカー選手としての地位を失っている。しかし、Jリーグ設立当初には、引退後に新たな職業を獲得することを迫られた選手をサポートする第三者機関は存在していなかった。

図1 トランジションの4Sモデル



出所：Schlossberg, Waters & Goodman(1995) を参考にして筆者作成。

選手の自治組織として、Jリーグ開幕から3年後の1996年、Jリーグ選手協会（当時JPA；現JPFA）が設立された。選手のための組織であるJリーグ選手協会は、①サッカー文化の普及と振興を目指すこと、②社会に貢献する活動を行うこと、③プロサッカー選手を取り巻く環境の改善に取り組むことの3点を理念に掲げ、活動を展開している。とくに、選手協会という組織の性格を考えれば、「プロサッカー選手を取り巻く環境の改善」は、選手の引退後のキャリアをサポートするという意味で、大切な理念である。たとえば、イングランドにおけるキャリア事例などを、会報誌を通じて選手に紹介しており、選手引退後のキャリアに関する情報を、設立当初より積極的に発信していた。しかし、実質的な支援策が提供されるには、まだ時を待たなければならなかった。

1999年にJリーグ選手協会により行われた選手への意識調査の中では、「引退後の生活に不安を抱く」と回答した選手が9割に迫り、引退後の生活やセカンドキャリアに対する選手の不安と課題が浮き彫りになった。プロ化するということは、裏を返せば、従来の「現役引退後は社業に専念する」という進路がなくなることを意味し、選手それぞれが、引退後の自分のキャリアを獲得する必要に迫られる。その努力は、当時、個人に委ねられていたのである。

引退後の最大の課題は、サッカーに代わる新たな職業を確保することである。そのためのサポートに必要な専門的な知識を有する人材を確保するために、キャリアサポートセンターの設立が、Jリーグ内で検討された。セカンドキャリアというのは、契約を結ぶ側の選手自身のキャリア展望の問題だから、諸外国であれば、選手協会が率先すべき活動である。しかしJリーグの場合、リーグ開幕からまだ9年しか経っていなかったという事情もあって、選手協会の代理として、リーグを統括するJリーグがイニシアチブをとった。

こうして2002年4月、キャリアサポートセンター（CSC）が、社団法人日本プロサッカーリーグ（Jリーグ）事務局に設立された。選手が他クラブへ移籍する際に発生する移籍金（当時）の4%を原資として、CSCは活動をスタートさせたの

である。

V キャリアサポートセンターの役割

キャリアサポートセンターの役割とは何か？それを簡潔な表現であらわすと、「選手と社会をつなぐかけ橋」といえるだろう。多くのプロサッカー選手は、幼少期よりサッカーをはじめ、気の遠くなるほどの努力と時間を練習に費やし、厳しい競争を勝ち抜いた結果、ごく少数の者だけがプロサッカー選手という職業を得ることができる。その一方で、プロ選手として職業機会を得ることができたことの引き換えに、引退後の長い人生に対する準備が不足しているケースがほとんどである。

Jリーグ開幕の前後に見られる大きな認識の違いは、プロサッカーが職業として成り立っているかどうかである。日本サッカーリーグ（JSL）時代からJリーグ草創期にプレーしていた選手の多くは、プロサッカーリーグが日本に誕生することすら想像できず、サッカーでキャリアをなすことなどそもそも意識していなかった。外国ならいざしらず、日本国内では、サッカーが職業となることは考えられていなかったのである。

したがって選手の基本的な考えは、「企業への就職」だった。高校・大学を卒業後に、JSLのチームを保有する企業でサッカー選手を継続したとしても、引退後には、その企業で仕事をするを見据えておくことが、キャリア選択の1つの大きなポイントであった。

Jリーグが開幕9年を迎えた年に、キャリアのトランジションを控えた選手たちに対する就職や就学のサポートを行うために、CSCが設立された。「選手のキャリアを支援すること」を前面に打ち出し、具体的には、現役選手ならびに引退を迎える選手に対する就職情報の提供、語学習得・PCスキル習得のための金銭的補助、オフシーズンにおけるインターンシップの機会を創出するといった活動を通じ、プロ選手に対して、サッカー以外の就業に向けた具体的なサポートを実施していった。

CSC設立以前は、選手が引退後の身の振り方

に困ったとしても相談する機関がなく、客観的なアドバイスや新しい就職機会を得ることはできなかった。そのことからすると、CSCの設立は、プロサッカー選手のキャリア・トランジションに向けて、大きな前進を果たしたといえる。その後、Jリーグの取り組みを参考にして、NPB（日本野球機構）セカンドキャリアサポート（2007年）やJOC（日本オリンピック委員会）キャリアアカデミー（2008年）など、他のスポーツにも類似の機関が次々に設立されているので、Jリーグの先見性がわかるだろう。

VI キャリアサポートセンターの活動内容

CSCは、現役選手と引退（を迎える可能性のある）選手の2者を対象に、就職および就学のサポートを行った。活動を開始した当初には、「CSCは引退する選手のセカンドキャリア獲得を助けるための組織」というイメージが前面に出ってしまったために、「今の自分にはまだ関係ない」という認識をもった選手が多くいた。「就職サポート」という表現は、プロサッカー選手を引退した後に、新しい職業を獲得するための支援という意味に受け止められがちだった。そのことを実感していたため、現役選手に対しては、「いかにプロサッカー選手としてのキャリアを長く継続させるか」というポイントを前に出して、アプローチした。

当然のことながら、現役選手の興味・関心は、プロサッカー選手としての成功に置かれている。そこで、シーズン中の選手に対しては、わが国のサッカー競技人口や登録人数からはじきだされた数字を元に、「どの程度の確率でJリーグ選手になることができるのか」を説明した。また、他競技のプロアスリート取材し、「プロとは何か」といった内容の発言をまとめて、「プロフェッショナルとして生きる」というタイトルの啓発的な映像素材を作成し、サッカー選手のプロ意識を向上しようと努めた。

とくに、映像「プロフェッショナルとして生きる」を通じて、いつ迎えるかわからない引退のことをシーズン中に考えさせるよりも、現在おかれ

ているプロサッカー選手としての役割を、Plan-Do-Check-Actionサイクルの視点で見るといえることを、他競技のアスリートの声を通じて届けたことは、選手に大きなインパクトを与えた。他競技のプロアスリートによるメッセージは、選手やクラブ関係者に好評で、数年にわたって何度か継続して作成されている。

一方、いわゆる戦力外通告を受け、引退を迎える可能性のある選手に対しては、進路選択という、いわゆるセカンドキャリアを支援する本来の姿勢で臨んだ。具体的には、シーズンを通じて、クラブハウス等でトレーニングの合間に何度か顔を合わせていることを前提に、次年度の契約が更新されないという通知を受けた選手本人に直接連絡を入れ、現状の把握と（希望）進路の確認を行った。可能な限り面談を行い、フェース・トゥ・フェースでのカウンセリングに努めた。

プロサッカー選手という職業の継続を望む選手たちに対する具体的な施策としては、2002年のCSC設立当初より、Jリーグ選手協会と共同で「Jリーグ合同トライアウト」を開催してきた。それまでは、契約が更新されない通知を受けたのち、選手続行を希望する選手が、独力で個別クラブのテストを受けに行くことが通例化しており、複数のクラブでテスト日が重複することもよくあった。また、通知書を受けるのは当年の契約期間中だが、他クラブのテストを受けることは新たな就職活動なので、所属クラブの公式行事外とみなされ、選手にとって物心ともに負担が大きいものであった。

2002年以降には、合同トライアウトが開催されることによって、Jリーグの公式行事と位置づけられ、トライアウト参加中にケガが起こった場合は、契約書で交わされた取り決めに基づきクラブが対応することにもなった。合同トライアウトにより、各クラブと選手に対して、サッカー選手としての就業を継続するための機会の効率化が図られたのである。

ただし、選手の関心がもっとも高いと思われた合同トライアウトでさえも、当初はネガティブな印象を抱く選手が多く、参加を足踏みするケースも見受けられた。メディアも多数取材に駆けつ

け、契約を更新できなかった有名選手のケースを、リストラになぞらえて大きく報道することもあった。

実際には、初回以降、ほとんどのJリーグチームの契約担当者、スカウトが一堂に会する機会としてトライアウトが定着し、「選手を続行したければまずはトライアウトに出場する」という流れが確立した。次年度の契約が更新されない通知書を受け取った選手は、そのショックを受け止める間もなく、トライアウトに参加する準備をする。そうして、トライアウトに参加してもクラブの目に留まらず、万一、選手継続が適わなかった（引退を余儀なくされる）場合には、選手の個別面談をトライアウト以降に行うことが1つの流れとなっていた。

選手に対する第2の支援は「就学サポート」である。高校卒業と同時にJリーグクラブと契約を結んだ選手が、就学支援の主な対象となった。現役選手と引退を控えた選手を対象に、有名私大の通信制の受験枠を確保し、受験機会を広めることができた。また、引退したJリーグ選手を特別枠で受け入れる大学についての情報も発信した。大学側にとっては知名度のアップとともにサッカー部の強化を図る格好の機会としてとらえられていた。また、指導者として大学に職を得た選手もいた。

その他に、CSCが選手に対し行ってきたサポートとしては、Jリーグ選手や他競技の元選手と会い、話を聞くOB交流会、前述のPC・ビジネスマナー・英会話などのスキル獲得のための金銭的補助、シーズンオフ期間中のインターンシップ（職業体験）のコーディネートなどがある。

Ⅶ Jリーグ選手の様子

CSCの設立当初、もっとも時間が割かれたのは、「主役」である選手にCSCの活動の主旨と内容を理解してもらうこととともに、選手との間に信頼関係を構築することであった。スタッフが全クラブへ出向き、トレーニングの合間を縫って、CSCの活動に関する説明を行った。

しかしながら、当初は、ピリピリとした雰囲気

を多くの選手から感じた。そもそもCSCは、「引退を迎える選手のセカンドキャリアサポート」を目的として設立された組織であるため、シーズン真ただ中にいる現役選手にとっては、スタッフの話に耳を貸し、CSCの活動に理解を示すこと自体が、引退の準備を促されているかのように受け止められていたのである。

当時、多くの選手が不快感を示し、「現在の自分には関係のない話」という雰囲気、あからさまにただよわせていた。「引退を迎えるまさにその時が来たら考えればよい」といった意見が聞こえてきたり、「CSCも、実際に引退を迎えることになった時にサポートすればよいではないか」と口にする選手がいたりした。

一方、表面上は装っていても、潜在的に不安を抱えている選手の中には、個別に相談を持ちかけるきっかけになるとして、歓迎してくれる者もいた。クラブへ出向き、活動に関する報告や新しい取り組みの説明を終えた後に、その場で相談にくる選手や、後日メールでコンタクトを取ってくる選手も複数名いた。CSCが創設されるまでは、引退後の話については、ごく限られた間柄（高校・大学の恩師、両親、友人など）で扱われることが多かったため、第三者であるCSCがオフィシャルに、かつストレートにセカンドキャリアの情報を発信したことは、選手にとって新鮮な驚きであったに違いない。

引退後の生活に不安を感じている選手が常にいることは、先の調査でもわかっていたのだが、引退後の進路というセンシティブな問題について第三者に相談することを、選手自身が受け入れるまでには、時間が必要であることを、実感として感じていた。現役時代から引退後のことを考え始めるべきか、プロサッカー選手であるという目の前の厳しい競争に集中し、引退後の生活については、時が来たらその時考えればよいのか。選手の中にそれまでになかった引退後のキャリア設計という課題が、CSCの活動を通じて少しずつ顕在化してきたのである。

VIII 選手が直面する問題点

次年度の契約を更新されなかったという事実は、多くの選手にとって受け入れ難いことであり、ショックを隠しきれないケースも数多く見受けられる。だから、選手によっては、第三者のサポートすら受け入れられないほど、荒廃した心理状態に陥っていることがあると重々理解したうえで、コミュニケーションを取ることが必要である。

第二著者（重野）自身も、かつてプロサッカー選手としてJリーグクラブにも所属したが、契約が更新されない体験が2度あった。1度目はあらかじめ予期していたものの、実際に契約更新がないという通知をもらったときは、少なからず重圧感を感じた記憶がある。2度目はレギュラーとしてシーズン半分の公式戦に出場し、実績を残して自信をつかんでいたことから、まったく予測外であり、大きな衝撃を受けた。結論はわずかに数秒間で伝えられたが、そのショックがあまりにも大きかったため、正直なところ記憶が分断されている。目の前にいる契約担当者が何を言っているのか分からず、表面上は平静を装っていたが、しばらくの間、事情を飲み込むことすら困難な状態であった。

選手の心理状態を正確に把握するためには、相談に乗るというよりは、傾聴が欠かせない。とくに、選手は戦力外通告や引退といったことについては非常にセンシティブであるため、CSCのスタッフが自己の役割をいかに吹聴したところで、信頼関係が築けていなければ、本音で相談をしてこない。シーズン中に行っていた趣旨説明や活動説明は、まさにこのような事態を迎えた選手のために行っていたことであり、新たな職業や進路の獲得に迫られた選手が、いざというときに相談できる窓口として機能するための、入り口となる重要な取り組みである。同じサッカー界にいた者が、第三者の立場でサポートの役割を担うということが、選手に受け入れられる要素であったと感じることも少なくなかった。

サポートにあたっては、事態を傾聴したうえで必要な情報を提示し、選手側から必要とされるま

では動かずにいることを極力心がけた。第二筆者自らの体験と、これまで接してきた同僚選手とのやりとりから、選手自身の意志がない限り、周囲がいくら騒いだところで何も変わらないという実感があった。そのため、選手自身が動き出したいというきっかけを与えることが最大のサポートであるという認識をもっていた。手を差し伸べたくなる気持ちを抑えて、「待ちの姿勢」に徹することである。ちやほやされることに慣れたプロ選手にとっては、逆説的だが、サポートの手をかけることよりは、我慢して手をかけないことのほうが、真のサポートなのである。

引退を予期した選手が直面する問題点は、大別すると2つある。第1は、プロサッカー選手という役割を失うことが、自分自身のアイデンティティを失うかのように感じられる心理的な問題である。プロサッカー選手という立場を失うことは、収入源を失う大きな喪失でもあるが、それ以上に、自分自身の目標を一時的（あるいは長期）に失って、それが大きな喪失感につながることを、引退した選手の数多くのケースから見てきた。

第二著者も、それまでの人生のほとんどすべてを犠牲にして得たプロサッカー選手というポジションをわずか3年で失い、その先に何を求めればよいのだろうかという人生の迷路に、数年間迷い込んでしまった。多くのプロサッカー選手は、中学・高校でサッカー・エリートとして活躍し、ベンチを暖めた経験がない。そのエリート選手が、一度プロチームに所属すると、レギュラーを確保するどころか、すぐにも戦力外とされてしまうという、それまで経験したことのない辛酸を舐めることになる。その衝撃から立ち直るのには、想像を絶する苦労がある。

また、Jリーグでプレーする多くの選手は、幼少のころにプロサッカー選手になることを将来の夢として抱いているが、その夢を実際に「叶えてしまった」ことが、その後のキャリアを歩むうえで大きな障害になるケースがある。達成した夢が短命であることが、さらに問題を複雑にしている。

Jリーグにおいて契約期間の終了とともに登録を抹消された選手は前述の通り CSC 発足後毎年

100名を超えたが、選手の平均年齢はおよそ26歳となっている(図2を参照)。高校卒業後にプロ契約を行う典型的Jリーグ選手であっても、プロ選手としての平均的寿命は8年程度ということになる。また、狩野健太選手(横浜F・マリノス)の言葉を借りれば

「よく高卒の選手は、プロ入り3年目が勝負の年だと言われます。3年経てば一人前になるだろうということ。逆にそこまで先発の座を手でできなければ、チームも戦力として考えてくれなくなる。4年目はないということ……」(狩野健太, 『突破論。』pp.233-234)

である。契約更改が不振に終わる選手の多くが、公式戦出場数がゼロとか、1桁台のケースであるから、レギュラーになれない選手の場合、かなり早い段階で、キャリアの危機を予感することになる。それは、身体全体が失調するほどストレスがかかる、たいへんなことだ。

Jリーグ選手が直面する第2の問題は、引退後の長い人生に対するビジョンが描けていないだけでなく、技術的な準備が不足している点である。幼少期から「サッカー筋」に過ごしてきた時間が圧倒的に長い選手であれば、引退後に迎える長い人生に対するビジョンと、汎用性のあるスキル

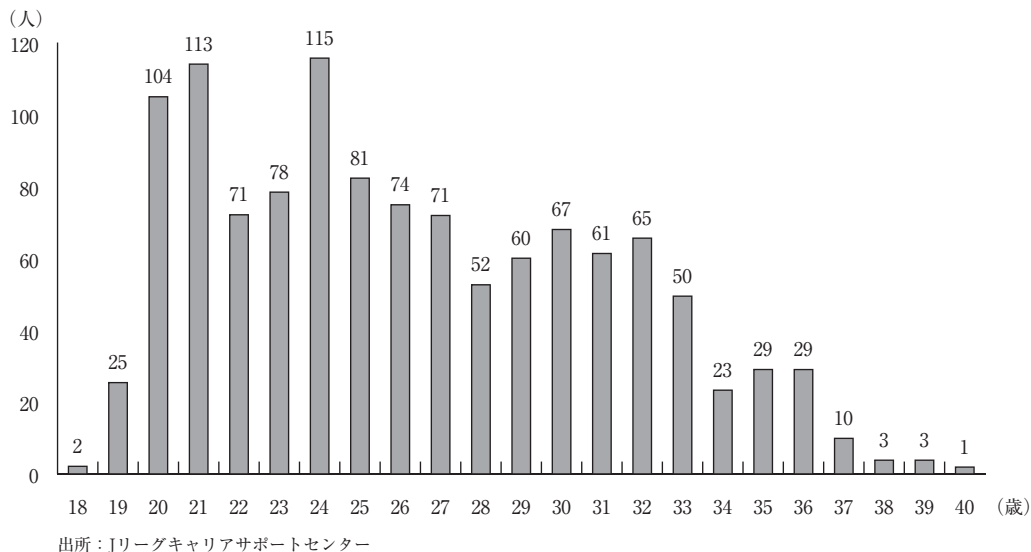
(例えばビジネスマナーやPCスキルなど)の獲得に課題を抱えている。

IX Happyに転機を乗り切るために

Ben-Shahar (2007)によると、目標が達成したことからくる幸福感(happiness)は長続きしない。プロ選手になれた喜びや優勝したときの至福感(幸福)は、予想以上に短命である。「プロサッカー選手になること」「リーグタイトルを取ること」「日本代表に選ばれること」といったはっきりとした目標をもつと、目標自体が自己目的化し、日々の活動がすべて目標のための手段となってしまう。楽しいはずの活動も、「目標を達成するまでの辛抱だ」といって、すべて犠牲にされる。そうすると、目標達成のための永遠の競争に入り込んでしまっ、いざ目標が達成されたときでも、喜びを享受できなくなってしまうのだ。目標を達成してほっとする感覚は、もう辛い経験をしなくてもよくなったというつかの間の解放感であり、それを至福と取り違えてしまう。

幸福になるためには、目標達成のためにすべてを投げ打つ悲壮感を改め、罪悪感をもたずに、生活のなかで感じる至福感を味わうことである。それは決して快樂に溺れることではなく、現在の活動を楽しみ、それが将来につながっていることを

図2 Jリーグ登録抹消選手数(2002~2009)



感じながら生きていくことなのだ。言い換えれば、将来の目標を目指す手段の利益 (instrumental benefits) と、現在の喜びを享受する自己充足的利益 (consummatory benefits) にバランスをとっていくことなのである。

目標に向かう活動を多く取りがちなアスリートにとっては、キャリア上の大きなトランジション——「中立圏」——にあつて、目標を喪失したための空虚感が大きな不利益を及ぼす。「対象喪失」(object loss) の状態にあることが、トランジションへの対処を遅らせるのだ。

高橋 (2010) は、Jリーグ選手のセカンドキャリアについて聞き取り調査を行い、キャリアの移行期には、①コンセプトチャル・スキル (キャリアについての大きな設計とビジョン) →②ヒューマン・スキル (対人関係と人脈形成にかかわるスキル) →③テクニカル・スキル (就職に必要な仕事関係の知識と技能) の順で、必要なスキルが変わることを示唆している。キャリアの転機でショックを感じている初期の時点であれば、自己のキャリアを方向づけるコンセプトやビジョンがもっとも切実なのだ。CSCの活動でも、それが強調されている。

そして何よりも、トランジションを切り抜けていく本人の意志と行動が欠かせない。アテネ五輪代表キャプテンで、ジュビロ磐田に所属する那須大亮選手。その言葉には、どんな場面でもへこたれない、Jリーグ選手の前向きさが表れている。それは、キャリアの転機を迎えている人の耳にも、力強く響いてくる。

「サッカー選手に限らず、誰にでも良い時もあれば、悪い時もあると思うんです。そして悪い時に何を感じて、どんなアクションを起こすかが大事だと思います。それが次の準備となるわけだから。落ち込んで悔しいと思う気持ちを次のステップへとつなげていく、そのためのアクション

を起こせる力があれば、何かをつかみ取れる。」(那須大亮, 『突破論。』 p.153)

参考文献

- Ben-Shahar, T. (2007) *Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*. New York: McGraw-Hill. (坂本貢一訳『HAPPIER——幸福も成功も手にするシークレット・メソッド』幸福の科学出版, 2007年).
- Bridges, W. (1980) *Transitions: Making sense of life's changes*. Cambridge, MA: Perseus Books. (倉光修・小林哲郎訳『トランジション——人生の転機』創元社, 1994年)
- Guichard, J. & Lenz, J. (2005) "Career theory from an international perspective." *Career Development Quarterly*, 54, 17-28.
- Hall, D. T. (1976) *Careers in organizations*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- House, J. S. (1981) *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Levinson, D. J. (1978) *The seasons of a man's life*. New York: Knopf. (南博訳『人生の四季——中年をいかに生きるか』講談社, 1980年 / 『ライフサイクルの心理学 (上・下)』講談社学術文庫, 1992年).
- 中村俊輔他 (2010) 『突破論。』KKベストセラーズ.
- 田中ウルヴェ京 (2005) 「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」『日本労働研究雑誌』 No.537, 67-69.
- 高橋潔 (2010) 「Jリーガーがピッチを去るということ」高橋潔編『Jリーグの行動科学——リーダーシップとキャリアのための教訓』白桃書房, pp.175-199.
- Schlossberg, N. K. (1981) "A model for analyzing human adaptation to transitions." *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18.
- (2000) *Overwhelmed: Coping with life's ups and downs*. Lanham, MD: Lexington Books. (武田圭太・立野了嗣監訳『「選職社会」転機を活かせ』日本マンパワー出版, 2000年).
- Schlossberg, N. K., Waters, E. B., & Goodman, J. (1995) *Counseling adults in transitions: Linking practice with theory (2nd ed.)*. New York: Springer.
- Super, D. E. (1957) *The psychology of careers*. New York: Harper & Row. (日本職業指導学会訳『職業生活の心理学』誠信書房, 1960年).

たかはし・きよし 神戸大学大学院経営学研究科教授。最近の主な著作に『人事評価の総合科学』(白桃書房, 2010年)。産業・組織心理学, 組織行動論専攻。

しげの・こうごろう 社団法人日本プロサッカーリーグ。最近の主な共著作に高橋潔編『Jリーグの行動科学——リーダーシップとキャリアのための教訓』(共著, 白桃書房, 2010年)。