

THE GREATEST THING IN YOUR LIFE IS BEING WHO YOU ARE

田中重雄

例えば、もう選手ではないのに、「選手としての自分」でしか自分を表現できないからです。実際、私自身がそうでした。「私って誰？」えーと、シンクロの田中です」「メダリストの田

中です」と答えてしまう自分がいる。いわゆる「社会的な役割」でしか自分を表現できない。そうなると、元選手として以外にもたくさんさんの人生の選択があることに気づくことが

できず、引退後の多様な生き方を自ら狭めてしまったりします。特にトップアスリートであればあるほど、引退後に「アイデンティティー葛藤」をも経験するという研究に興味を持ち始めた時、この言葉を教授がくださったのです。

「シンクロ選手」以外の私って誰だろう。その問いから、少しずついろいろな自分に気づきました。「そういえば、シンクロを始める前は文章を書くことが好きな子どもだった」など、過去の自分に気づくことも出てきました。また、日々の自分の心の動きを記録する「感情日記」をつけるようになり、今日の自分にはどんな感情があったか、感情の背景にはどんな考え方の傾向があったかなど、自分に気づくトレーニングをして、引退後の人生をつくってきました。いろいろな大失敗もしましたし、困ったことも多い数十年でしたが、その度にこの言葉を思い出し、自分に気づく練習を繰り返してきました。

この言葉にはさまざまな心理学の理論背景があります。例えば、人が主観的な幸福感を得るために大事なことが「自分に気づくこと」であるという研究もその一つです。先行研究は先人の知恵の宝庫です。どんな時代にも人生を生き抜くための本質的な知恵だと痛感しています。