

# やらされていることは続かない

たとえ、誰から強制的にさせられていることであっても、「自分の意志で意欲的にする」と「いやいや受け身でする」のでは成果が大きく変わってきます。スポーツ界での例を短く3つ紹介します。

- ① 2008年北京オリンピックのソフトボールで金メダルを獲得した「世界最速のピッチャー」上野由岐子（うえの ゆきこ）さん。

上野さんは、選手生命が危ぶまれるような大けがから何度も立ち直り、43歳になった現在でも現役で活躍する、ソフトボール界のレジェンドです。若いときは、毎日、朝4時からランニング、腹筋500回、背筋300回をしていたそうです。さらに、本を読むときにも必ず腹筋運動をしていたそうです。このトレーニングは、監督やコーチに強制されたものではなく、自分がやると決めて、自主的に行っていました。上野さんは、「もしも強制されたものだったら、これほどのトレーニングには耐えられなかっただと思う。体は耐えることができたとしても、毎日トレーニングをしなければならないというストレスに心が耐えられなかっただと思う。誰かにやらされているのではなく、自分の意志でやっていることだから続けられる」と語っています。

- ② 2018年の平昌（ピョンチャン）冬季オリンピックで、日本人女子初のスピードスケート金メダルを獲得し、今年現役を引退した小平奈緒（こだいら なお）さん。

オリンピック前、全日本のスピードスケートの合宿のとき、選手達の予想を大きく超えた超過酷なトレーニングが取り入れられたそうです。他の選手が文句を言ったり青ざめたりしている中で、小平選手一人が「こんなトレーニングをやりたかった。ワクワクする」と言ったそうです。「やらされている」という受け身の気持ちで、いやいやそのトレーニングをした選手と小平選手では、その成果に大きな差が出たことでしょう。

- ③ 2016年リオデジャネイロオリンピックで、シンクロナイズドスイミングを銅メダルに導いた日本代表ヘッドコーチ井村雅代（いむら まさよ）さん。

オリンピックからの凱旋直後、NHKのインタビューに次のように答えています。「私と一緒に練習して、それで、ああ厳しい練習が終わってよかったです、というような意識のレベルでは絶対にメダルは取れない。大事なのはその練習の直後、今から自分は何をするかを考え、さらに自分で練習するような人でなくてはメダルは取れない」と語りました。

オリンピックのメダリストを目指していないくとも、よりよく生きるために、自分をより高めるために、このことを頭の片隅に置いてほしいのです。「楽しい」と感じることは、自分の意志でやっていることです。誰かにむりやり強制されてやっていることは楽しくないはずです。しかし、人によって違いますが、家庭でも私たちがどうしてもやらなければならることもあると思います。そこで、嫌でもやらなければならないことをするときには、「自分の意志でやっている」状況に作り変えるようにしてみましょう。たとえば、授業を苦痛に感じていた中学生A君は、先生が黒板に書いた事をノートに写すだけでなく、先生の説明やお話を大事だと思ったことや、友達が言ったよい意見を毎時間最低でも1つはノートに書き加えることを決めて実行しました。すると、「授業をよく聞くようになる→授業がよく分かるようになる→楽しくなる→やる気が出てくる→成績が上がる」というよいサイクルに入っていました。仕事でも、ノルマ達成に汲々とするのではなく、来店した人を笑顔にするなど、自分で決めた小さな目標を加えてみるのです。誰かにやらされるのではなく「自分の意志でする」ことがポイントです。それが毎日毎日続ける苦しさを乗り越える鍵です。最初は些細（ささい）なことでかまいません。すごいこと、多くのことをする必要はありません。まず、小さな事でも、自分の意志で始めましょう。自主勉強ノート1ページが宿題なら、もう1ページ自分の意志で増やす。部活動のトレーニングなら、先生から50回という指示があったら、自分の意志で55回にしてみる。また、清掃なら、いつもの作業に加えて、自分が決めて、今日はあそこの汚れを取り除く。「自分の意志→楽しい→やる気（続く）→成果」というよいサイクルに入っていくと、自分の期待以上の成果が出てくるはずです。あれこれ、できない理由を思いつく前に、まず一步を踏み出してみましょう。