

アスリートが「語る」ということ

津田 忠雄

1. 物語るができるということ

真摯な体験をもつアスリートは、自分自身を生き生きと語り、その心の成長を物語る。ここでいう真摯な体験とは、「勝った、負けた」といった競技成績・結果に焦点づけられたものではなく、その競技プロセスにおいて直向きに努力・創意工夫し、また、大げさかもしれないが全身全霊を競技に傾けることができたかということである。

アスリートの多くは、自己のスポーツ体験を言葉巧みに生き生きと表現し、物語る。語ることによって自己を確認し、語りの中に生新しい自己を感取しているかのようにも感じることができる。

イチローが語り、松井秀喜が語る。プロ、アマを問わず、アスリートたちの言葉には物語がある。たとえそれが、短い言葉であっても、そこには私たちの心に響く物語があることに気づき、私たちもまた自己の心の裡で物語るができる。

問題を抱えたアスリートとの心理臨床の場でこんなことがあった。心の袋小路に迷い込み競技が続けられなくなったAは、沈黙も多く、自己を表現する言葉を探しながらも物語るができなかった。また、競技場面からの離脱を考えるアスリートのBは、初期の面接段階では、言葉もぎこちなく、ぎくしゃくし、応答も曖昧であった。両者に共通することは、自己を語る言葉を見失い、語るができないといった状況に陥っていた。しかし、何回かのカウンセリングで、ぽつり、ぽつりと言葉がこぼれ落ち、ある時期から言葉は洪水のごとく溢れだした。溢れだす言葉は、スポーツ体験を通じての自己物語が語り直されるがごとく、何度も何度も修正され、瑞々しいそれぞれの物語が生成されるようになった。

2. ある語り

ここで、一人のアスリート（受講生）のレポートの一部を紹介する。A4で10枚になるレポートの最後の部分である。

今回、『自分物語』として自分自身について振り返って、なんだか照れくさくて、上手く表現できなかったかもしれないが、少なくとも、自分の過去をみつめることによって、自分の中での僅かな変化や成長が再確認できて、今まで私の中に漠然とあった、過去の自分とはまた違う自分を確認できたと思う。読み返してみると、私のバレーボールオタク振りが相当伝わってきて、少し苦笑いになってしまう。さらに、エピソードは私の人生の極一部ではあるが、熟読すると恥ずかしいほどに私の性格がすこしずつちらちらと垣間見えてしまう。

また『自己物語』は、初め長い文章を書くな、と思っていたが、これだけでは、まだまだ全く書ききれないほど、たくさんのがあった。辛い経験もして、挫折も何度も味わって成長して強くなれる。偶然かもしれないが、私は成長前には小さな挫折や、後悔を味わってきた。これから何度かくじけることがあったとしても、必死に諦めずに頑張っていきたいと思う。そしてこれからも、この『自分物語』を1日1日未来へと積み上げていこうと思う。

レポートを書く作業の中で、語り直され、明日への一歩を力強く語り続ける。

3. 物語一文を綴り、紡ぐということ

物語には、他者に「語る行為」と「書く行為」があり、生きる時空間で語られる言葉（音声）と、記される言葉（文字）がある。もちろん、他者との関係性において同質ではないが、読むほどに、受講生である書き手の多くは、常に読み手である私との関係性の中で物語ることに気づく。書く行為によって、私に語りかけ、自らの現実を再構成し、生きてきた自分、支えられた自分に気づき、生新しい自分、これからの自分を実感する。

それはまさに、書き手の手の内に語りがあり、言葉（文字）は語り、客体化され、他者との生きた語りの中で、自己の物語が書き直される。

綴ることは、単純な事実のつなぎ合わせに近い作業であるが、物語ることは、繭や綿の繊維を引き出し、寄り合わせ、糸を繕るといった〈紡ぐ〉という作業にも似る。都合のいいことを引き出し、書き換え、書き直す。記憶の再生には後先がない。細切れのように、区切られ、闇の中から、意識の中に浮かび上がってくる。それは放縦的であり、恣意的でもある。それゆえに、新たな自己の物語が創生される。

4. ライフスキルの獲得

紡がれるレポートの多くは、スポーツとの関わりにおいて自己の心の成長として語られる。彼らの語りを、ライフスキル (Life Skill) との関連に焦点をあてたとき、驚くほど、監督、コーチ、顧問の先生、先輩、後輩、集団といった人間関係、あるいは練習、競技の体験の中で、よりよく生きていくための幅広い心理的スキルを習得している。スポーツ体験それ自身が、ライフスキルのさまざまな構成要素（意志決定、問題解決、創造思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己意識、共感性、情動への対処、ストレスへの対処など）と連鎖する。

数あるレポートの中に「交友関係、礼儀、協力する事の大切さや難しさ、人間形成、努力する事、感謝の気持ち、人としての筋道などを習得し

た」、「親にはもちろん、友達や他人に対しても出会いを大切にし、良い人間関係を作りたい」、「スポーツはただ身体の鍛錬だけでなく、私たちが生活していく上で大切なことを教えてくれる」といった意味合いの言葉が散りばめられ、語られる。

5. ドミナント・ストーリーと心の成長

アスリートは、スポーツをする中でさまざまな経験を語る多くの場合、その経験は取り込まれ自己の物語となり、ライフスキルの獲得や心の成長の軌跡として自分自身のドミナント・(dominant: 優勢、支配) ストーリーとして語られる。

物語論的接近 (ナラティブ・アプローチ: narrative approach) は、ドミナント・ストーリーをネガティブなものとして捉える。そして、問題を背負うクライアントの現実を構成するストーリーでもある。

ところが、スポーツを続ける上で、ライフスキルの獲得や心の成長というドミナント・ストーリーは、決してネガティブなストーリーとして焦点づけられるものではない。ある意味で、アスリートがアスリートであること自体、これらのドミナント・ストーリーとともに歩むことである。私たちは、多様なドミナント・ストーリーを背負いつつ、四苦八苦しながら競技を続けている。

また、社会、メディア、親などによって圧倒的に課せられ、与えられるネガティブなドミナント・ストーリーも、それぞれの試合、練習、他者（監督・コーチ・アスリートなど）との濃密な出会いなどによって、「問題の外在化」がおこなわれ、オルタナティブ (代わりの) ・ストーリー (Alternative story) の重要なプロットとして語り直され、取り込まれる。そして、心の成長に意味ある自己物語として書き換えられ、より豊かな自己物語として創生される。

ただ、個々人のスポーツ体験が千差万別であるように、そこには個人差があり、決して一律にそして同質に心の成長として書き換えられるもの

アスリートが「語る」ということ

ではない。時には、社会やマスメディアが作り出す物語や近しい人々の物語に巻き込まれ、自己の物語が他者の物語であることに気づくことなく、他者の物語に組み込まれ、翻弄されることもある。

スポーツ体験がすべてのアスリートに意義あるものとして影響を与えるものではない。それは両刃の剣のようなものであり、常に私たちは、傷つくことを恐れることなく、自己に「問い」続け、他者に語り続けなければならないものかも知れない。