

THE STRESS OF HIGH EXPECTATIONS

<高望みはストレスを招く>

アレン・フォックス博士

目標に対する期待感が高すぎることは、ストレスになります。目標を高く掲げることは普通は良いことですが、度がすぎてしまうと悪い結果になってしまいます。そんなことが、私が相談を受けた若い新入生の身に起きました。仮に、彼をフランクと呼ぶことにします。彼は、ジュニア選手時代は輝かしい成績を収め、彼の年齢区分では常に全国の3位以内にランクされていました。そして、フルスカラーシップを得て、ある有名な大学に入学しました。でも、彼には不満がありました。シーズンの初めはナンバー2でプレーしたのですが、戦績が芳しくなく、ナンバー6に落ちてしまったのです。コーチとの折り合いが悪く、チームメイトたちも気に入らず、練習も自分が満足のいく内容ではなかったことで非常に落胆し、彼のテニスは改善することなく下降線を辿ったのです。非常に気落ちして、この不満の泥沼から抜け出すことができなかつたフランクは、チームから抜けて、転校することを考えました。

フランクのような問題を考える場合、私は、まず何が原因なのかを考えます。何か共通点がないかを考えます。そこで、彼が大学に進学を決めるに至った経緯を調べてみました。彼の高校生活最後の年は幸せで実りあるもので、その夏は非常に気持ちが昂ぶり、期待に満ちた状態で始まりました。大きなナショナルジュニア大会への出場に加えて、フューチャーズやチャレンジャーの予選などの小さなプロレベルの大会にたくさん出場する予定を立てていました。それまでにいくつかの有名な大学からテニスのスカラシップの誘いを受けていましたが、いずれも決めかねていました。彼は、進学せずにプロに転向することも考えていました。夏の結果を見て決めようという心づもりでした。戦績が良ければプロに進み、思わしくなかつたらスカラシップで進学することを考えていたのです。

非常に高いランキングを持っている若者たちのご多分に漏れず、フランクの気持ちはプロとしての生活に向かっていました。夏の試合で素晴らしい成績を収めて、鮮やかにプロに転向し、好きなプロの世界でテニスをして生活をしていこうという思いでした。授業や宿題に追われながら大学テニスをするという俗世間から逃れたいという思いもありました。残念ながら、彼の他にも、同様に能力のある同じような考えを持った若いプレーヤーたちは沢山いたのです。

夢を実現させたいというプレッシャー（もちろん、自分がそうさせたのですが）のもとでの夏は、惨憺たるものでした。ナショナルジュニア大会では予想外の敗戦を喫し、プロの大会でも良い成績は収められませんでした。夏が経過するに連れて、フランクの望みも儂いものになってきました。試合は負け続け、自信を喪失し、プレー内容もだんだん悪くなって、プロに転向する夢は諦めざるを得なくなりました。そこで、夏の終わりにスカラシップを選択して大学に進学したのです。

しかし、ここでも様々な問題に直面し、状況はますます悪化してきたのです。さて、共通項は何でしょうか？それは目標の設定が非常に高すぎたことと、それが達成できなかったことでの落胆です。フランクが大学に入ったときの態度は悪いものでした。素晴らしい大学で学べることと、ランキングの高いチームでプレーできることに気持ちが高ぶるところか、大学に来ることになってしまったことに情けなさを感じていたのです。彼にとっての大学は、プロに進むことができなかつたことへのブービー賞（最下位賞）だったのです。大学が当初の意志にそぐわない場所だったという思いから、練習にも試合にも気持ちが入りませんでした。試合の内容は日増しに悪化の一途をたどっていました。彼自身は、対戦相手は並の選手だと思っていましたが、態度がネガティブである彼を打ち負かすには十分のレベルでした。フランクの様々な問題がそれぞれ絡み合せて、彼の頭の中はストレスに満ちてドロドロになっていました。

“The Stress of High Expectations”

-Dr. Allen fox

TennisPro Jul/Aug, 2018

フランクは徐々に自分の将来への展望が適切でなかったことに気づくようになり、ほとんどの問題を解決するようになりました。問題を抱えていたころの彼は、自分が持っているもの（与えられた環境）に感謝することをしませんでした。それどころか、得られて当然であろうと思うことも得ることはできませんでした。彼は過大な目標を立て、そうなることを期待するようになったのです。（こういったことが、失望や厄介なことにつながるのです。）適切に設定された目標であれば、やる気が起きて気持ちを高揚させ、徐々に目標を達成する上での指標となります。しかし、それらは予め考慮されていなければなりません。自分の希望や夢が達成できるという保証はありませんが、達成できなかったからと言って失うものはなにもないということに気がつくことが大切です。

希望や夢があなたが向上することに集中する役に立つならば、それは良いことです。それらがなかったことに比べたら、それらがあつたおかげであなたは向上できたのです。ですが、あくまでも実現可能性が問題となります。何年にも亘って、フランクの周囲の人達は彼が将来すごいプレーヤーになるだろうと話してきました。そして、彼の年代ではいつもあつという間にトップに躍り出たことから、現実の困難さを過小評価して自分で短時間で目標を達成するようなスケジュールを作ってしまう、その結果フラストレーションや不幸を招くという墓穴をほってしまったのです。

フランクは当初の期待通りにならなかったというフラストレーションから、態度がネガティブになり、その結果、様々な問題が生じたのです。彼の考え方は、全てうまく行ってハッピーでポジティブな状況になったであろうことに暗い影を落とすことになったのです。こうして、授業は重荷となり、コーチは味方であるべきはずが敵となり、チームメイトたちは友達や仲間ではなく、ただ多くの平凡なプレーヤーたちであり、他校の選手たちは敬うに値しない連中と考えるようになってしまったのです。こうなってしまったら、試合に負けて負のスパイラルに陥ることは必至でした。しかし、自分のそういった考え方を変えた途端、事態は徐々に好転してきました。

テニスに関して現実的な考え方を持っていれば、テニスをすることで「負け」はありません。まず、テニスは楽しく運動をするための、単なるゲームに過ぎないということ。確かに勝てば楽しいですが、いつも勝つとは限りません。負けたとしても、試合や身体を動かしたことで楽しめるのです。そして、結果はどうであれ、ボールを打つたびに何かを学ぶことができるということに満足感を得られるのです。すぐにはっきりと結果が得られることではありませんが、間違いなくあなたのスキルは向上するでしょう。

【筆者略歴】 Dr. Allen Fox: UCLAで心理学博士号を修める。NCAAのチャンピオンであり、ウィンブルドンでベスト8、全米ランキング4位、アメリカのデ杯チームメンバーとして3回活躍。ペパーダイン大学のチームを指導し、2度決勝に進む。現在は、競技者の心理面のコンサルティング、スポーツ心理学に関する講演を行っており、著書には競技の精神面に関するものがある。この記事は、近著の「WINNING THE MENTAL MATCH」からの抜粋である。www.allenfoxtennis.comから購入可能。

【翻訳・監修】 鈴木真一 (PTR JAPAN代表 / PTRインターナショナル・マスタープロフェッショナル)