



## ■ゾーンに入る

アメリカの文化人類学者ルース・ベネディクトは、著書『菊と刀』の中で、西洋文化が「罪の文化」であるのに対し日本の文化を「恥の文化」と述べています。日本人の行動様式を中心をなす考えは“恥をかかない”と“恥をかかせる”といったものであり、その根底には常に他人の目を気にする考え方があるとしています。つまり、日本人は西洋人のように「正しいか、正しくないか」で物事を判断するのではなく、「他人がどう思うか」で物事を判断する傾向にあるということです。『菊と刀』が出版されたのは1946年で今から78年も前のことですから、戦前の日本人の行動様式は、現代の日本人とはかなり異なっていると考えられます。それでも、とにかく私たちは他人の目を気にしながら行動することが多いですね。他人の目が気になるのはなぜなのかについて、先日NHKのある番組では「他人の目を気にしておけば仲間と協力して石器時代を生き抜くことができるため」と説明していました。人間の歴史の99%は石器時代が占めていて、他人の目を気にしながら生活することは本能に刻み込まれているのだそうです。

私も何かをするときには他人の目が気になる性格です。ここでこうすると、或いは、ここでこう言うと他人はどう思うかな？と考えるてしまいます。そこでは、自分を客観的に見ようとする“悪い”メタ認知が起こっているのです。大学時代に所属していた硬式テニス部では、何回か大会にも出場しました。試合途中で勝ち目が薄くなると「負けたけどあの選手はいい球打っていたね」という他人からの評価を勝手に想像しながら、そのカタチをつかって自分のシナリオどおりに負けていくこともありました。そのような状況においては、他人に何と思われようが、いや他人に何と思われるかなどと考えず、その局面にしっかり向き合う必要がありました。しかし、一生懸命試合している姿を見たら他人は何と思うだろうか？「強くないくせにあんなに…」と冷笑されるんじゃないか、という勝手な妄想によってその局面に向き合い切れない自分がいました。今となっては、その考え方が正しくないとはっきり言えますが、色々なことに自信のなかった当時の自分はそう考えがちでした。今の自分に自信があるというわけではないですが、少しばかり人生経験を重ねて考え方も変化してきました。そして、自分が考えているほど他人はネガティブな見方はしていないで、むしろ「一生懸命なあなたを応援していますよ！頑張ってください！」と思っている方が多いのではないかと思えるようになりました。

もし他人の目が気になる人が多いのならば、自分が“他人”の立場になったときに前向きな声掛けをしてあげれば「他人の目を気にしている人」も安心して、その時々局面に向き合えるのではないのでしょうか。大学時代ダブルスでペアを組んでいたM君は、いつも私に前向きな声掛けをしてくれました。現在福井県で小学校の校長をしているM君は、忍耐強い性格の持ち主でした。苦しい状況になっても、いつも「ここ頑張ろうや」と声を掛けてくれました。いいショットには「ナイスショット！」と言ってくれました。“他人”の評価がリアルに届く瞬間でした。M君と組んだダブルスで忘れられない試合があります。対抗戦で、格上相手に7-6、7-6の接戦で勝利した試合です。防戦一方で決まっちゃよかった勝てたわけではないですが、M君からの評価によって安心して試合に“集中”でき、自分たちの世界に入ることができていたのだと思います。粘り強く試合を進めることで上手くポイントを重ねることができました。それは「ゾーンに入っている」

た」という感覚だったのかもしれませんが。よく「集中しよう」という声掛けをしますが、本当に集中するのはなかなか難しいものです。他人の目を気にせず自分の世界に入り込めた時、その時こそが本当に集中できている状態であり「ゾーンに入っている」状態といえるのではないのでしょうか。いかにして自分の世界に入り込めるか、それが日頃の練習の成果を発揮できるかどうかの分岐点であると思います。

皆さんには自分の世界に入り込むほど夢中になれるものはありますか？その出会いを探し続けていく過程もまた楽しいものといえます。案外、皆さんのすぐ近くにあるかもしれませんよ。