



Part 2 あきらめではない、受容

良い思考の根底にあるのは、受容。受容とは、無条件の肯定ではありません。嫌なこともあり得るのだと冷静に認識することです。良い思考の4要素のひとつである願望未達の認知は受容そのものです。「失敗することもあり得る」「嫌なことも起こり得る」という考えは、望ましくない結果になる可能性を認知して受け容れているものです。しかし、決してあきらめているのではないのです。

自分を見つめるという言葉の実践はなかなか難しいもの。しかし問題の存在を受け容れなければ、解決を考えることもありません。認知とともに、受容は問題解決の出発点なのです。

受容には、自己受容、他者受容、状況受容の3種類があります。

三つの受容

無条件の自己受容

- ・ 不完全な自分を現実として受け容れること
- ・ 好きになるとか、許すことではない
- ・ 人間としての本質を評価の対象としない

無条件の他者受容

- ・ ありのままの他者を受け容れること
- ・ 好きになるとか、行為を許すことではない
- ・ 他者の人間としての本質を評価の対象としない

無条件の状況受容

- ・ 不完全な状況を現実として受け容れること
- ・ 改善の着手につながる大事な出発点
- ・ あきらめではない。問題の存在を受け容れなければ、解決の出発点に立てない

松井選手の「しょうがない」思考

メジャーリーガーの松井秀喜選手に再び登場いただきましょう。彼のコメントには「～したい」という強い願望の表現が多いと先に述べました。これ

に加え「しょうがない」という表現もまたよく聞かれます。

言うまでもなく、「しょうがない」は仕様（手立て）がない・制御不能という意味です。だからといって、あきらめや開き直りといった「どうでもいい」思考のコメントなのかといえば、決してそうではありません。

シーズンが終わったとき「不完全燃焼という感じだけど、しょうがない」、負けたとき「しょうがない。また明日がんばる」、アウトになったとき「悪い当たりではないけれど、しょうがない」、守備でうまく返球できなかったとき「いい球だったけれど、最後はバウンドが悪くなった。しょうがない」、年齢が話題になったとき「衰えは感じないけれど、これから先、飛躍的なパワーアップを望むのは難しいだろうね。寂しい？ ん、しょうがないよ」などなど。

こうした例から見て取れるのは、彼が「しょうがない」を使うのは、自分でコントロールできない事象についての場合だということです。過去の出来事だったり、普遍的な自然の摂理だったり。過去は変えられず、加齢も止められるものではありません。つまり、彼は変えられないことを無理に変えようとしていないのです。

制御不能な事象についてはそのまま受け容れ、「しょうがない」と表現する。それは「どうでもいい」思考ではなく、あくまで前向きな受容思考による発言です。そして、自分でコントロールできることにエネルギーを集中して注いでいく。「明日がんばる」という発言・行動へとつなげていくのです。

思考さまざま—アスリートたちのコメントから

松井選手が受容思考型ならば、イチロー選手は絶対要求型寄りと考えられます。先にも述べたように、彼の発言には「ねばならぬ」思考がうかがえます。自分を追い込むことにより失敗への恐怖心を増大させる。それと戦うことでモチベーションを高めるタイプのようなようです。これが、いわば彼のスタイルなのでしょうが、凡人の想像を絶する重圧のもとで毎年結果を出している彼は、間違いなく超一流の選手でしょう。

他にも、アスリートのコメントに学べる場合があります。例を参考に、自身を振り返ってみましょう。