

第199回 令和8年3月23日（月）

**「評価は自分でするものです。」**

「自分のこと、他人はどう見ているのだろう。」他人の目は気になるものですが「こう見られているのではないか」という考えはすべて「不安」や「憶測」です。自分で自分のこともよくわからないのに、まして他人のことをすべて理解できるわけがありません。

人間が他人を評価するときは、その人間のすべてをわかっているわけではなくて「その人の行動」から思い込みをしているのにすぎません。お金持ちなら贅沢をしているに違いないとか、SNSでの発言を見て嘘つきに違いないとか。人間は一つや二つのことで評価できるほど単純ではないし、薄っぺらな存在ではありません。

そのようにあてにならない他人の評価を気にすることはあまり生産性が高くありません。自分では良いことをしたと思ったのにあまり褒められないとか、誘いを断った時に付き合いが悪い奴だと思われているとか、どのようなことにしても本当にそうなのかはいつまで経ってもわからない場合がほとんどです。

人間は死ぬときには1人です。自分の人生が満足いくものだったか、そうではなかったのか、判断するのは自分です。その時に社長などの肩書だとか、貯金の金額とかは一切関係ありません。自分が自分の人生を肯定して、満足だったらそれは100点満点の人生だったということです。

スポーツの世界にいと終わりがありません。地区で優勝しても県があります。県で優勝しても関東、全国があります。全国で優勝しても世界の壁はまだ厚い。それではどこまでいけば満足するのでしょうか。

評価の軸が自分にあれば、たとえ初戦で負けたとしても悔いがなければ満足することができます。評価の軸が名声や他人の評価にあると、1回優勝しても次は連覇、連覇したら3連覇となり、どこで負けても満足感は得られないし、負けること自体が怖くなっていきます。

「自分を測る物差しは絶対自分で持っておきなさい」と指導者の時によく言っていました。これは自分に言い聞かせていたことでもあります。結果が出始めると「ここで負けたら何を言われるのだろう」と負けに対し極端にネガティブになります。私は練習試合では勝ち負けにこだわらず、あえて負けゲームを良く作りました。負けゲームは選手を確実に強くします。

自分を褒めてあげてください。今日を生き抜いていることだけで拍手喝采です。自分を認めてあげることが他人への優しさにもつながります。「私は素晴らしい。だから今日1日これほど充実した時間を過ごせる。私は私であることに誇りを持って生きている。」