

「プレッシャーのトリセツ」

「生きるか死ぬか」とか「善か悪か」など、単純な二元論で考えてしまうことはないでしょうか。現代社会は特にこの風潮が強まっているような気がします。いままで良いことをしていた人もたった一つの失言で「偽善」とか「悪人」のレッテルを張られてしまいます。グラデーションが許されない世界になっています。

オリンピックや日本代表戦も「勝つか負けるか」に焦点があたります。「惜しい負け」もあれば「拾いものの勝ち」もあります。またどこまで勝ち進んだのか、前回から成長が見られたのかも重要です。しかし負けた時には責任論のほうを多く目にする気がします。

だからこそ余計大切な試合やイベントでは「失敗したらどうしよう」と考えて必要以上にプレッシャーを感じてしまうことが少なくありません。「負けたら何も残らない」と考えてしまいがちなのが日本人の特徴なのかもしれません。

「負けてもいい。楽しめればいい。」と考えるリラックスする方法もあります。しかしこの考え方を私は推奨しません。負けてもいいと思っているチームが絶対勝ちたいと持っているチームに勝つことはほとんどないと思います。よっぽど力の差がある場合は別ですが、均衡している場合は勝利に貪欲なチームのほうが勝つ確率は高まるでしょう。

ポイントは負けからも多くのものを学べることを忘れないことだと思います。転んでも立ち上がればよいのです。「生きるか死ぬか」ではなく「生きるか、さらに強くなって生きるか」だと思います。負けや失敗から学ぶことはたくさんあります。リベンジマッチで逆転することはとても多いですが、負けたチームのほうが良く研究をするからだと思います。勝ったチームはなぜ勝ったのかはあまり考えたりしません。

試合の後にどのような結果になろうとも次にすべきことが見えていればプレッシャーは減るはずです。その競技で試合をする最後の機会（例えば引退試合）であったとしても、負けから学び、自分の精神的な成長につなぐことはできます。社会で成功している人で負けた経験がない人はおそらくいないと思います。

多くのものを背負って勝負をするときのプレッシャーは苦しいものです。でもプレッシャーから逃げて成長することはありません。大丈夫、結果に関わらずあなたは大きく成長します。なぜならプレッシャーがかかるほど努力をしたはずですから。