

## プレッシャーと上手につき合おう

10月を迎え、学年の折り返し点を過ぎました。1・2年生は目前に迫った新人戦のことが、3年生は少しずつ進路のことが気になってくる時期ですね。

何か行動を起こすとき、二つのきっかけがあると言われます。一つは「〇〇したい」という夢や目標をもつこと。もう一つは、「〇〇をしないといけない」と迫られての行動、つまりプレッシャーです。プレッシャーは必要とは言うものの、それだけでは心も体も大変です。プレッシャーと闘うのではなく、上手につき合うことが大事です。そのためには「〇〇しなければならない」を「〇〇したい」という夢や目標に変えてしまうことです。

プロスキーヤーの三浦雄一郎さん。現在87歳です。世界七大陸の最高峰からスキーで降り降りることに成功したことで有名です。最高峰のエベレスト(8848m)登頂に成功したのは、2003年5月。その時三浦さんは70歳で、当時の最高齢記録でした。三浦さんはいかなる準備をしてエベレスト登頂に挑んだのでしょうか。



七大陸最高峰の滑降後に目標を失い、不摂生な生活を送っていた三浦さんは、気がつくまで身長164cmに対し体重85kg超という、生活習慣病一歩手前の身体になっていました。しかし、99歳にしてなおモンブラン氷河の滑降という挑戦を続ける実父や、オリンピックに出場した次男の豪太らを見て、「おれはいったい何をしているんだ」と自問自答、こんな状態ではいけないとプレッシャーがかかったことでしょう。

その時、三浦さんはこう決心しました。

「自分は一番大きな夢の一つであるエベレストにまだ立っていません。この夢を実現させよう」

三浦さんは、それから、ずっともち続けていた夢を実現させるために立ち上がったのです。最初は山に登る練習です。高さ500m余りの自宅の裏山に登ろうとしました。ところが身体が思うように動かせず、頂上まで行けずに引き返したそうです。それからは、外出時には足におもりを付けたうえ、20kg近い荷物を背負うなどのトレーニングを続けました。そしてそれから5年後、ついにエベレスト登頂の夢を実現させたのです。70歳7か月という当時の年齢は、世界最高齢としてギネスブックにも掲載されました。



世界最高齢での世界最高峰登頂を果たした三浦さん。「三浦さんは普通の人とは違う。若いときにすごい業績がたくさんあるではないか」と言う人もいるかも知れません。果たしてそうでしょうか。若いときにすごい業績があったからこそ、エベレスト挑戦の時はすごいプレッシャーがあったのではないのでしょうか。業績があるからこそ我々には想像できないようなプレッシャーだったことでしょう。

では、そのプレッシャーをはねのけたのは何だったのでしょうか。それは、「エベレストの頂上に立つ」という夢です。夢があったからこそ実現できたのです。プレッシャーをはねのけるといいますが、夢をもつとプレッシャーとは仲良くできます。プレッシャーから逃げるのではなく、さらに強い夢や目標をもつと、プレッシャーが後押ししてくれますよ。

※ 三浦さんは80歳の時にもエベレスト登頂に成功、ギネス記録を更新しています。

