

選手も人間 弱さをさらけ出し強さに変える

J1横浜マGK ポープ・ウィリアム

アスリートである前に、一人の人間としての自分を知ってもらいたい。サッカーJ1横浜F・マリノスのGKポープ・ウィリアム(29)は、そんな思いで投稿サイト「note」への書き込みを続けている。貧しい母子家庭で育った生い立ちや、精神的に追い詰められた時の苦悩、そこから立ち直るまでの過程も明かす理由とは。

言い方・伝え方 GKの練習にもなる

大分でJ1初出場を飾った2021年4月25日の翌日、「J1デビュー。母への感謝。」というタイトルで記した。

「借金を残していなくなった父親の代わりに借金を返しながら僕と姉をたった1人でここまで育ててくれました。僕には想像できないくらいの苦しみ、つらさがあったと思います。僕がサッカーを続けるために夜中の3時にパン屋に働きに行く母の姿を今でも思い出します」

母からのメッセージも併せて載せた。

「あなたにボロボロのキーパーグローブを使わせ続ける情けなさときたら、今でも思い出すと涙が出ます。それでも小さい時からの夢をかなえてJ1の選手としてスタジアムに立つ日が来たということがどれほどのことか実感できていますか?」

米国人の父と日本人の母を持つ。5歳で両親が離婚し、母子家庭で育った。それまでほとんど表に出していなかった過去を明かし、大きな反響があった。

「家庭の貧しさや自分の弱いところを見せるのは勇気がいります。でも、僕が他の人に感情移入するのは、弱さや感情、人間味を知ることができた時。だから、僕も自分自身をリアルに届けて、その上で応援してもらえたらうれしい。そう考えて、投稿しました」

発信を始めたのは20年。きっかけは、知人に頼まれて大学生に自分の経験を伝えようとした時に、うまく言語化できなかったことだった。その時の自分が話している映像を見返してみると、「自分が思っていた以上に話にまとまりがなかった」。もどかしかった。

「もっとこういう言い方や伝え方ができたな、と。GKというポジションから、他の選手に情報を伝えていく作業が必要。その練習になると考えました」

「自分は俯瞰してみることがあまり得意ではなかった。起きた現象や自分の内側にあるものを整理する狙いもありました」

まずは自分を肯定 キャリアが好転

自分自身と向き合うなかで気をつけるようになったのが、「自尊と他責のバランス」だ。

「例えば、失点した時にどこまで自分に矢印を向けるかが僕の中では大きなテーマでした。すべてを他の人の責任にしたら成長できません。しかし、自信を失ったり、心が病んだりしてしまうところまで自分を追い込んではいけません」

出場機会に恵まれなかったプロ3年目。周囲の期待に応えられない自分に絶望し、1カ月半ほど練習場に向かえない時期があった。

「自己肯定感が低かったんです。それは小さいころ



仲間に指示を出す横浜マのGKポープ=15日、内田光撮影

の貧しかった環境も影響していると思います。謙遜がちで、絶対的な自信を持って歩むことはできませんでした。17年に川崎に移籍して日本のトップレベルの選手たちと接した時、絶対に譲れない信念を一人ひとりが持っているように感じました。僕には自分の軸がなかった。サッカー選手としてだけではなく、人として、一つの物事で突き抜けていくには、そうした部分を伸ばすことが大事だと感じました」

2年前からメンタルトレーナーをつけている。

「どんなに練習しても『もっとやれた』と思っていま

した。ですが、まずはやった自分を認めてあげることも大事。そう学んでから、あらゆる出来事をポジティブに捉えることができるようになり、うまくいかなくても『次はこんなチャレンジをしてみよう』と考えられるようになりました」

冷静に自分と向き合い、肯定できるようになると選手としてのキャリアも好転した。横浜マに加入した今季は、アジア・チャンピオンズリーグ決勝の舞台にも立った。

「どん底を経験して、最高の景色も知ることができました。味わい深いキャリアを歩んでこられたと、今は自信を持って言うことができます」

1994年生まれ、東京都日野市出身。中学時代から東京Vの育成組織で過ごし、2013年に当時J2の東京Vのトップチームに昇格。14年にJ2で初出場を果たした。岐阜、川崎、大分、岡山を経て21年に大分でJ1デビュー。昨季は町田でJ1昇格に貢献した。

書くと切り替えやすく

精神科医

川村則行さん

自分の思いや考えを書き記すことには、どんな意味があるのだろうか。

心の問題に関する著書がある精神科医の川村則行さんは「脳の使いすぎを抑えることができる」と話す。うつ病の患者などに日記を書くことを推奨しているという。

まず、書くことで自分の考えがまとまり、整理される。精神的に苦しかった過去やトラウマも、一度考えて結論を文章にすることに意味がある。再びその出来事を思い出して不安やストレスを感じても、「一度結論を出した。もう考えるのをやめよう」と気持ちを切り替えやすくなるからだ。

川村さんが勧めるのは、事実と感情を分けて書くこと。例えば、「友人から〇〇と言われた」という事実に対し、「なぜ悲しいと思ったのか」「これからどうしていきたいのか」と自分に問いかけながら書くことで、自然と頭は整理されていくという。

「多くの人は『自分はダメだ』と自己洗脳しがち。まずは頭によぎっていることを書く。次第にその感情をポジティブな言葉に置き換えて記すことができるようになるべし」

自分が書いた文章は信頼できる他人に読んでもらい、フィードバックを得ることができれば、さらに効果は増すという。

困難に向き合う過程 誰かの励みに

自分の表現を磨くために始めたnoteへの投稿。今はもう一つの目的がある。自らが味わった困難な経験にどう向き合い、前を向いたのか。そのプロセスを伝えることだ。それが誰かの励みになったり、参考になったりするのではないかと考えるようになった。

昨年10月には「アメリカにいる父が自ら命を絶てしまいました」と記した。

両親が離婚した後も父と連絡を取ることはあっただけに、ショックは大きかった。「チームでスタメンを外されて、もんもんとしていた中で、さらにネガティブなことが起きてしまいまし

た。それでもサッカー選手として上り詰めていくためには、日々、練習場に行くしかありません。父が亡くなってしんどいからといって、サッカーどころじゃないと思ったら、キャリアが止まってしまう。だから、この事実も表に出し、言い訳のしようがない状態で、パワーに変えて前を向いて進んでいこうと思ったんです」

「きっと同じような境遇の人もいる。サッカー選手として、そういう姿も見せよう。僕も誰かの言葉にパワーをもらうことがありますから」

「強さ」を示すことも求

められるのが、プロのアスリートだ。自分をさらけ出すのは難しい。

「もちろん簡単なことではありません。ただ、生い立ちや自分の感情の弱さを見せることは、決して悪いことでもありません。弱いところをさらけ出したら、次は改善し、それも強さに変えていく。そこまでがセットだと思っています」

「選手も一人の人間。当然、弱さはある。それを知れば知るほど、距離が縮まります。人と人が関わる上で、すごく大事なことだと思っんです」

自分のために、そして誰かのために、これからも思いや経験を発信していくつもりだ。(岩佐友)

◇スポーツを通して、社会の風景を描くインタビューを随時お届けします。

なぜメディアで
恋愛は推奨され、
恋愛しないことは
推奨されない
のでしょうか。

現代教養学部 社会コミュニケーション学科。

TONJO QUESTION 006

ドラマや映画、漫画など、恋愛をテーマにした作品は広く親しまれています。そこでは主人公が恋愛することが前提で、成就することがハッピーエンド。それは無意識のうちに「恋愛を推奨されている」とも言えます。たとえばメディアも営利企業であることに着目すれば、そこには恋愛を商品とする意図が見えてくるかもしれません。あるいは個人化する社会に着目すれば、恋愛は孤立を避けるための手段となっているのかもしれない。この社会を動かしている仕組みを見つけるために大切なのは、学びを通じて多様な視点を持つこと。あなたはこの問いに、どんな角度から答えを出すでしょうか。

さまざまな問いについて、一緒に考えてみませんか。
東京女子大オープンキャンパス 7/7(日)・8/3(土)・8/4(日)



正解がない時代に、
問い続ける力を。



東京女子大学