

「内省について」

「引きずる」という言葉がありますが、私も失敗すると結構「引きずる」タイプです。あそこで声をかけておけばよかったとか、ケガをするとわかっていればあの練習をさせなかったのに…などです。

試合というのは勝った時よりも負けた時のほうが成長のチャンスであるといえます。なぜ負けたのかを考えることによって自分たちに足りないものがあるからです。私も何度か自分たちより格上のチームにジャイアントキリングしたことがあります。結構な確率でリベンジされました。

本当に強いチームは負けたことでさらに強くなることができます。逆にいうと格下チームの10回に1回の勝利は本当に勝つべき場面で使うこと。サッカーWCのブラジル戦は結果論で言えばあの親善試合がなかったら、と思ってしまうこともあります。

ただし注意すべきは「過去は変えられない」ということです。負けを反省するときに「自分たちの力が足りなかった」というのは大前提です。そこで「だから自分たちはダメなのだ」という自己否定に入ることは何の解決にもなりません。「あのチームに勝とうというのが土台無理だ」という結論では次の一步を踏み出すことはできないでしょう。

そこで冷静に目標の修正をすることは悪いことではありません。現状を認識して3位とか、入賞を狙う作戦もあるでしょう。でも「引きずる」という状態は良くありません。あの時こうしていればという仮定の話では何も生み出すことはないでしょう。

私の「引きずる」ときを思い出すと「勝てる」試合を落とした時が多かったような気がします。だから自分の力のなさを痛感してしまうわけです。大事なことは負けたという事実を見つめ、「勝てる」試合ではなかったということを実感することです。自分たちが劣っていたからこそ結果はこうなったということをしっかり受け止め、前向きに次はどうするかを考えることが大切です。

これは人生の場面でも同じです。失敗は誰でも、いつでも、どこでも起きます。そこで反省をすることは大事なことです。でも「自分はダメだ」という自己否定は必要ありません。また「こんなはずじゃなかった」と考えることも成長にはつながらず、他責になってしまうこともあります。

反省するときは、最初にしっかりと落ち込むこと。落ち込むだけ落ち込んだら次は感情を排除して、客観的な視点で行動を振り返ること。そのうえでどうすれば良かったかは最低限にして、今後どうすべきかを考えること。このプロセスを覚えておくと良いでしょう。