

正智深谷高等学校特別コラム

Mind Charging

Since 2020

第385回

宮里 藍

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和6年4月30日

編集委員：入試広報室 鈴木

今回の言葉

不調な時でも違った収穫がある。

宮里 藍は、日本の元女子プロゴルファーである。愛称は「藍ちゃん」。サントリー所属。血液型はB型。宮里聖志、宮里優作の2人の兄を含め兄妹3人全員がプロゴルファーであり、合わせて「宮里3兄妹」と呼ばれる。同じ沖縄県出身のプロゴルファーの宮里美香とは縁戚関係はない。



Column

人気の女子プロゴルファーとして一時代を築いたアスリートとしての“探究心”を感じる言葉です。誰にでも不調な時はあるものですが、そんな時は大抵落ち込んだり悩んだりしてしまうものです。私はゴルフについて全く詳しくありませんが、よくプレーする人から“ゴルフほど精神状態が結果に出る競技はない”と聞いていましたし、ゴルフに限らず不調な時に、その理由を“客観的に”分析するという作業は簡単なことではありません。人間は精神状態が結果（行動・言動）に大きく影響する生き物です。私もプロ選手として競技生活を送っていた時期がありましたが、分析（反省）する時にも同じように気分（主観）が影響するわけですから分析を始める前段階の“くよくよしていないで分析しよう”という気持ちに切り替える作業も含めて苦労した経験があります。しかし宮里さんはそんな時、即座に“成長のチャンス！”と捉えるわけですから宮里さんのメンタルの強さを感じたのと同時に『プロフェッショナル』と感心しました。宮里さんの素晴らしい“切り替え力”は最初からこれほどハイレベルだったわけではないと思います。このレベルに到達するまでの過程の中には、多くの辛い経験や立ち直るまで長い時間を要することもあったと思います。そして徐々に成長し、今回の言葉のような感覚を抱く瞬間が訪れたのでしょう。『経験は人を成長させる』と改めて痛感します。

ここまで述べてきて私が思うのは、今回の言葉にしてもネガティブからポジティブに変換することで自分の成長度は変わるということはすでに理解しているはずなのです。そういう意味では50代へのカウントダウン中の私にも成長のチャンスはいくらでも転がっているとうれしく思います。しかし、それと同時に力不足ゆえ、未だに自力で切り替えられない時もあることに不安を覚えます。そういったなかなか上手に変換できない現状をどのようにして打破すればいいのかという部分が悩みのタネなのだということです。みなさんも同じように感じているのではないのでしょうか。今日現在の私はある程度ポジティブをキープできているので、みなさんに今のうちに伝えておきます。変換が上手じゃなくてもいいと思います。自分にがっかりしたり、一人ぼっちを感じることもあると思います。でも忘れないでください。みなさんが心配していることのほとんどは、諦めずに時間をかけたり仲間に頼ることで“なんとかなります！”そして、その経験が同じ悩みに陥った仲間を助ける力となり、助けられたことでさらに力を増します。ピンチはチャンスです！