

## 同窓会会長賞

### 「心を整える。－勝利をたぐり寄せるための56の習慣」

長谷部誠（幻冬舎）

情報メディア学科 柳川和美

2011年1月のサッカー、アジア・カップで優勝した日本。そのキャプテンである長谷部誠の著書である。プロサッカー選手初の自己啓発書として多くの人たちの支援を受けた。一流のスポーツ選手には並外れた運動能力だけでなく、それを支える哲学がある。長谷部選手はそれをわかりやすい言葉で語っているのが、この本の魅力である。

この人には他の人から素直に学ぶ姿勢がある。それは生身の人間である指導者や先輩などにとどまらない。豊富な読書も彼の心の糧となっているようだ。「試合に負けて気分が沈んでいるときも、逆に試合に勝って高揚しているときも本を読むと心が落ち着く。」「負けたあとなら、乱れた気持ちを整えてくれる。勝ったあとには、浮ついた気持ちを整えてくれる。」と語っている。

彼はただ単に試合に勝利するために、気持ちを高揚させるだけではなく、どんな状況でも心の平穏を保つよう努めているのだ。心を「強く」するのではなく、「整える」ことによって、人生のあらゆる局面に対応することが可能になるのだろう。

これは人間関係においても重要な視点である。「常にフラットな目線を持つ。」という項では、「上から目線」にも「下から目線」にもならないことが語られている。選手とサポーターとの関係でも、彼は同じ目線で接するべきだと考えているのである。相手に敬意を払いつつ、自分を貶める言動を取らないこと。改めて彼がキャプテンに選ばれたことの意義深さを思う。

執筆当時27歳の若き著者の人生観を読んで、台風の日にもふと思った。外はどんなに激しい風雨が吹き荒れようとも、家の中は普段と何一つ変わらぬ生活が送れているではないか。それと同じように、私たちの人生には予期せぬことも起こるが、心の中はいつもと変わらぬ安定を保つ。そうした生き方を選択して行きたいものである。