

困難を乗り越えるには



随 筆

遠藤勝義*

To overcome the difficulties

Key Words : Objective perception, Effort within constraints

今年の3月に大阪大学を退職しました。現役の時、2005年に過労で倒れてしまい、1か月半の入院を余儀なくされました。そして、2021年には大きな手術を受けることになり、1か月間の入院が必要となりました。2回の長期の休養を経験する中で、乗り越えるのが非常に困難な壁が立ちはだかっているように感じました。いくつかの幸運もあり、無事に退職を迎えることができましたが、今思えばこの困難を克服するための心の持ち方が幸いとなりました。私はこの経験を皆さんにお伝えし、突然訪れる災難に対処する際の参考になればと思い、本稿を執筆しました。もちろん、個人の力だけではこのような困難を乗り越えることはできなかったと考えています。

結論から言えば、予測不可能でどうしようもない困難を克服するためには、状況が変わったことを客観的に認識し、自身の従来の考え方を変える必要があります。そして、新たに生じた制約の中で全力を尽くすことが、手に負えない困難を克服する鍵となります。場合によっては、従来の目標を変更し、新たな目標を設定する必要もあります。以下では、私自身の体験を含め、困難を乗り越えるいくつかの例を紹介します。これらを参考にして、困難を克服するためのヒントを見つけていただければ幸いです。

まずは、陸上競技100m走の世界記録保持者であるウサイン・ボルト選手の事例をご紹介します。ボルト選手は先天的に背骨が曲がっており、短距離走者としては大きなハンディキャップを抱えていました^{1,2)}。曲がった背骨は、走りを支える骨盤に影響を与え、肩は上下に揺れ、上体は左右に動く特異なフォームとなりました。彼の走り方は美しいとは言えず、他のランナーには見られないものでした。ボルト選手は背骨の湾曲をカバーするため、徹底的な筋肉強化のトレーニングに取り組んでいました。もしもこの困難がなかったら、彼は厳しい筋力トレーニングに挑戦することもなく、世界記録を達成することもなかったかもしれません。彼は困難に真正面から立ち向かい、成功を収めた典型的な例と言えます。外からは恵まれているように見える人でも、実際には見えないところで困難と闘っているのです。

次に、皆様もご存知の競泳の池江璃花子選手の事例です。池江選手は、2020年東京オリンピックでの活躍が期待されていましたが、2019年2月に白血病と診断され、療養生活に専念することになりました³⁾。同年12月に退院した際、東京オリンピックへの参加を諦め、目標を2024年のパリオリンピックへの出場とメダル獲得に変更することを発表しました⁴⁾。彼女は闘病中の心境を「今、生きることが奇跡。これが人生のターニングポイントになった。」と表現しています⁵⁾。その後、新型コロナウイルスの感染拡大により東京オリンピックが1年延期されることが決まり、池江選手は東京五輪出場に挑戦することができました。復帰後、彼女は強い意志で練習を積み重ね、東京五輪代表に選ばれた際には、「自分が勝てるのはずっと先のことだと思っていた。つらくてしんどくても、努力は必ず報われると信じていた。」と述べています^{6,7)}。東京オリ



* Katsuyoshi ENDO

1958年1月生まれ
大阪大学大学院 工学研究科 精密工学
専攻博士前期課程 (1982年)
現在、大阪大学名誉教授 精密工学会フ
ェロー 合同会社アプリア代表社員
工学博士
TEL : 080-6134-2101
E-mail : endo5352@gmail.com

ンピック競泳で成績を残すことはできませんでした。が、世界のトップアスリートに復帰したことは驚異的です。命に関わる困難を乗り越え、努力を積み重ねてきた成果の結晶と言えるでしょう。彼女の2024年パリオリンピックでの活躍が期待されます。

スポーツ選手の話を書きましたが、身近なことを考えてみましょう。アスリートでなくても、誰もがいつ病気や怪我に見舞われるかはわかりません。そもそも人生は予定通りに進むものではありません。予定外の困難が立ちはだかった時には、まずは自分の置かれた状況を自分自身も含めて客観的に理解することです。一般的に、自分自身を客観的に見ることは至難の業です。自分を見ることは、自分の感情が入るため、物を見る場合や他人を見ることよりも難しいのです。そのため、自分を直視する勇気も必要です。次に、困難が生じる前と同じ方向を目指すのではなく、制約条件の中で新たな目標を持つことも大切です。病気や怪我によっては、これまでの目標設定が困難を乗り越えることにはつながらないこともあります。また、客観的に状況を理解できない場合は、困難を自ら作り出すこともあります。思い込みを整理して、無理な場合は拘らずに新しい目標を持ち、制約の中で全力を尽くすことが困難を乗り越えるためには重要です。

私自身の2回の入院についてお話ししましょう。最初の入院は過労が原因でした。その時の経験から、過労によって命を失うことはないということを実感しました。一般的にも知られていますが、過労が極限まで達すると体を動かすことができなくなり、自ら命を絶つ余力も失われます。このように、人の体は自己防衛の仕組みを備えているとも考えられます。体を休め、精神疾患がある場合には適切な治療を受けることで社会復帰が可能です。精神疾患の治療においては、検査技術が限られているため、自分の状態を医師に正確かつ客観的に伝えることが重要です。また、質の高いカウンセリングを受けるためにも、自己評価を客観的に行うことが大切です。医師や看護師、カウンセラーに治療を受ける際には、自分の状況を正確に伝える能力が不可欠です。完全に回復するまでには、退院後約2年の時間が必要でしたが、今ではそれは長い人生における必要な休息だったと

感じています。

2回目の入院は、消化器の疾患でした。最初は急性の状態であり、救急搬送されました。その後、明確な原因がわからなかったため、特殊な内視鏡検査を結果的に4回受けることになりました。この徹底した検査のおかげで、致命的な原因を見逃すことなく手術を行うことができました。4回もの検査を実施してくれた若い医師には心から感謝しています。彼の探求心が私を救ってくれたとも言えます。また、救急搬送された病院にはその手術に長けた医師がいらっしゃったことは幸運でした。そして、手術を受けるかどうかの最終判断は患者本人に委ねられます。検査結果や医師の診察を総合的に考え、自分で決めなければなりません。そのためにも、自分自身を客観的に観察し、判断する能力が必要です。いくつかの幸運もありましたが、自分自身を客観的に見つめ、医師に状況を正しく伝えることが最良の医療につながったと考えています。2回の入院で治療に携わっていただいた医師や看護師、そして日本の手厚い医療制度に感謝しています。病気に悲観せず、その時にできる最善の治療を受けるために努力することが病気の克服につながったと思っています。

また、退院後はいくつかの目標を延期し、目標達成のための手段を大幅に変更する必要がありました。さらに、長期間の入院によって得たものもあります。入院が長引くと、余計なことを考える必要がなくなり、人の心の動きを敏感に感じることができるようになりました。その結果、退院後は以前よりも他人の本心を理解できるようになったと思います。これは入院ならではの貴重な経験です。

話は変わりますが、人間関係が上手くいかない場合、多くの方が困難を感じると思います。おそらく、誰もが苦手な人と出会うこともあるでしょう。また、人間関係に利害がからむことも避けられない場合があります。対処にはより複雑な方法が必要です。こうした困難に直面した時には、他人を自分の思い通りにコントロールしたり、他人を変えることはできないということを理解することが重要です。つまり、自分ではどうしようもないことには期待しないことです。自分だけでは解決できない課題に直面した場合

には、客観的な視点を持つことで、困難の見方も変えることができるでしょう。相手が変わらないことを受け入れ、自分が変わることを考えるようになれば、人間関係の困難を乗り越えることも可能です。

このように、困難を乗り越えるためには、まず自分の置かれた状況を客観的に把握することが重要です。また、もし無理がある場合は新しい目標を設定することも必要です。さらに、制約の中でも全力を尽くせば、努力は必ず報われます。生きている限り、予測できない困難はいつでも降りかかる可能性があります。私の体験を含めて言えることは、自分自身の心の持ちようが困難に対処する術を見つける鍵となるということです。皆様が、どうしようもないと感じる困難に立ち向かう際の参考になれば、それは思いがけない喜びです。

本稿は、大阪大学剣友会会報の部長挨拶に加筆しました。また、一部の校正に chatGPT を利用しました。

参考文献

- 1) 致命的な欠陥との共存を解析, ウサイン・ボルト「世界最速が背負う秘密の十字架」- Number Web, ナンバー (4/6)・(5/6)・(6/6)
- 2) NHK スペシャル ミラクルボディー 第1回「ウサイン・ボルト 人類最速の秘密」
- 3) Sponichi Annex. (2019年5月8日)
- 4) 朝日新聞デジタル (2019年12月17日)
- 5) 日刊スポーツ新聞社 (2020年2月19日)
- 6) 毎日新聞 (2021年4月4日)
- 7) 産経新聞 (2021年4月6日)

