Career Cruising

キャリア・クルージング

キャリアとは「旅」である。人は誰もが人生という名の旅をする。人の数だけ旅があるが、いい旅には共通する何かがある。その何かを探すため、各界で活躍する「よき旅人」たちが辿ってきた航路を論考する。

取材／大久保幸夫、入倉由理子　文／入倉由理子(P60～62)、大久保幸夫(P63)　撮影／勝尾 仁

シンクロ選手引退から20年。登るべき山がようやくクリアに見えた

シンクロ選手→留学→メンタルスキルコンサルタント

田中ウルヴェ京

たなか・うるヴぇ・みやこ
シンクロ選手、代表チームコーチを経て、6年間米国大学院に留学。現在㈱MJコンテスにて、Jリーグや女子プロゴルフなどのプロスポーツ選手を中心にメンタルトレーニングやキャリアプランニングを指導。企業研修、講演は年間200を数える。『自己プロデュース40の方法』講談社)、『ライフトランジション』(しょういん)ほか著書多数。

1988年のソウルオリンピック、シンクロ・デュエットで小谷実可子氏とペアを組み、銅メダルを獲得。表彰台に立った。その後、アメリカ留学、代表チームコーチを歴任。そして現在、「人生の方向性」の節目や転機を示すキャリアトランジション理論を、アスリートを中心に実践する日本の第一人者でもある。このように華やかな道を歩いてきたかに見える田中氏だが、約20年もの間、自己とキャリアの確立に苦しんでいたのだという。

田中氏は10歳でシンクロナイズドスイミング（以下シンクロ）を始めた。通っていた水泳教室で、見込みのある女子を数人、シンクロ選手育成のために選抜。その中に田中氏が入っていた。「そもそも出たがりで負けず嫌い」と自身を分析する。シンクロの試合で人に注目されることがうれしかったし、10歳のとき、後にペアを組む小谷実可子氏と出会い、その後は、パートナーでありながらライバルとして、田中氏の闘志を掻き立てる存在となった。

「実可子ちゃんは、才能もあって、しかも真面目な人。だからいつもコーチが褒める。私は練習が大嫌いだったけど、実可子ちゃんよりも褒められたい、上手になりたいという気持ちが、モチベーションの源泉でしたね（笑）」

12歳から日本でも有数のシンクロ専門クラブ、東京シンクロクラブに入会。15歳でシニア日本代表チームに選ばれた。19歳で日本のソロチャンピオン、そして21歳のときソウルオリンピックのデュエットで銅メダルを獲得と、輝かしい成績を残す。前述のように、表彰台に立つ田中氏は喜びの絶頂にあった。しかし、後の20年間を予感するように、心の奥底では既に、拭い去ることのできない憂鬱を感じていたのだ。

「人生は上り続けるもの」。下りるのをよしとしない

「『文武両道』を旨としてきたのに、大学進学が思う通りにいかず、母の期待も裏切った。その母の悲しい顔を見て、期待を裏切った以上、『誰にも文句を言わせないような、誰もが納得するような素晴らしい人生を歩まなければ』と思っていました。だからこそ、日本のソロチャンピオン、オリンピックでのメダルは、大きな目標。その目標を達成したら、その後目標がなくなってしまったんですね」

「人生は上り続けるもの」。そう信じて疑わず、「メダル獲得」という頂点から、低いところに下りるのは嫌。そんな思いが常に田中氏を支配し、「すごい人」である自分の維持に腐心した。

「引退後もシンクロの外の世界に出るのが嫌でした。狭い世界の中にいれば、いつまでも『メダリストの田中さん』でいられるのですから」

引退して後進の教育にあたり、その後得た代表チームのコーチというポストに満足していたものの、それが本当

田中ウルヴェ京氏　キャリアヒストリー

1967年	0歳	東京都港区に生まれる
1977年	10歳	シンクロナイズドスイミングを始める。この頃、小谷実可子氏と出会う
1979年	12歳	東京シンクロクラブに入会。週6回の練習をこなす
1982年	15歳	シニア日本代表チームに選出される
1985年	18歳	聖心女子学院高等科を卒業するが「シンクロと両立できない」という理由で聖心女子大学への進学を諦め、日本大学へ進学
1986年	19歳	日本ソロチャンピオンになる
1988年	21歳	日本大学在学中、ソウルオリンピックのシンクロ・デュエットで銅メダル獲得
1989年	22歳	引退。日本ナショナルチームのアシスタントに就任
1991年	24歳	渡米後、語学研修を経て、米国カリフォルニア州セントメリーズ大学大学院健康・体育・リクリエーション学部修士課程修了（27歳）。
1992年	25歳	現在の夫と留学先で出会う
1997年	30歳	結婚。一時日本に帰国
1999年	32歳	第一子を出産。夫の留学のため再渡米。認知行動療法を学ぶ
2000年	33歳	米国サンディエゴ大学院にて、パフォーマンスエンハンスメント、アスレティックリタイヤメントを学ぶ
2001年	34歳	帰国、田中京・中川準子事務所を設立（後にMJコンテスに改組）
2002年	35歳	アスリートの競技引退のキャリアトランジションを支える専門家として認知が高まる
2007年	40歳	シンクロと距離を置く決意。進むべき道が定まる
現在		

フランスナショナルチームの招待コーチを務めた時期。

アメリカ・カリフォルニアでの大学院の修了式。

にやりたいことだという実感が得られず、ストレスに潰されそうになった。

そんな迷いの中、24歳で日本オリンピック委員会の在外コーチ研修制度でアメリカに留学。留学中にスポーツ心理学や認知行動療法を学び、大学院を修了、一方でアトランタオリンピックの代表コーチを務めるなど、キャリアアップを果たしていた。プライベートではフランス人の現在の夫と出会い、30歳で結婚。その後、2子を出産するなど喜びもあった半面、田中氏の「キャリアの長いトンネル」は続いた。

様々な出会いがあって、ゆっくりトンネルを抜けた

しかし今、田中氏は晴れ晴れとした笑顔で「トンネルからようやく抜けた」と言い切る。トンネルからの脱出を支援してくれたのは、夫であり、現在の共同経営者・中川準子氏であり、そして、キャリアの礎となる認知行動科学やキャリアトランジションという研究領域との出合いだった。

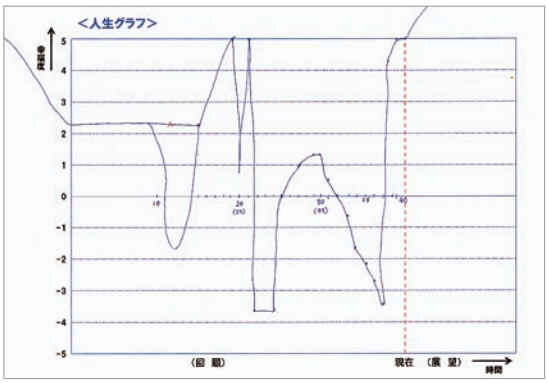
88年ソウルオリンピックでは、小谷氏とともに銅メダルを獲得した。

「夫は人を意識しすぎる私の価値観に疑問を持ち、『なぜそんな価値観を持つのか』を問いかけ、自己構築を助けてくれました。彼と出会ってから本当は何がしたいのか、どうありたいのか、徐々に自らに問うようになりました」

結婚し、日本に一時帰国。出産した後、夫のMBA取得のために再渡米した。代表チームのコーチもいったん辞し、夫が通う大学院のあるアリゾナ州で育児と家事に専念した。

「そうしたら、自分の人生が終わってしまった気がして（笑）。ストレスを溜めている私を見て、ベビーシッターに子どもをお願いし、自分の時間を作ったらと夫が提案してくれたんです」

それが、その後のキャリア展開を助けるきっかけとなった。車で一人、アリゾナの街を走っているとき、ずっと憧れていたアスリートへの認知行動療法の権威、ガードナー博士が近くの大学院で教えていることを知った。そこで聴講生として学び、夫がスイスに勉強の場を移した後、大学院のeラーニングでキャリアトランジションを学んだ。もがき苦しんだ数年間の自分の心理状態は、多くのアスリートがぶつかる壁であることが理解できた。



田中氏自身がこれまでを振り返って描いた「人生グラフ」。この数年で、グラフは急なカーブを描いて上昇、未来の展望は枠を突き抜けて伸びている。

目標設定が明確になり再びエンジンがかかる

2001年、34歳で再び帰国したとき、ふとしたきっかけから文化人マネジメント会社の門を叩く。しかし、待っていたのは厳しい現実だった。

「『メダリストとは言っても、88年でしょう？ 心理学も勉強してきただけですよね？ 専業主婦として落ち着かれたらどうですか？』って言われたりして（笑）。『いつかこの人たちをギャフンと言わせてやる！』と、久々にエンジンがかかり、目標ができました」

そんな田中氏を今に導いたのが、中川準子氏である。当時エンタテインメントビジネスに携わっていた中川氏とともに、田中京・中川準子事務所を設立（後にMJコンテスに改組）。

「最初はいくら頑張っても認めてくれない。マネジメント会社の方の言葉はその通りで、私には経験がなかった。そんなとき、中川が『イチからやるんだから、メダリストとしてのプライドは捨てようよ。声高に叫んでも誰も聞いてくれないなら、小さな声で地道にささやき続けようよ。それが実績につながるよ』と、言い続けてくれました」

こうした中川氏の支えもあり、メンタルトレーニング、キャリアトランジションといった、スポーツ心理学をベースにした事業に真摯に取り組んできた。すると、行動や言動が変わったと周囲にも認知されるようになった。

「それまでは『私のことを認めて！』と常に叫んでいた。自分で勝手に自分を過大評価していた。でも叫ぶのをやめ、やりたいこと、できることを地道に積み重ねることに徹底した。そうするうちに周囲が変わっていきました。ようやくプラスのスパイラルに入っていけた感じがします」

エンジンの燃料は、変わらず「他人を納得させること」だ。しかし「カッコよくないけど、そうやってバカみたいにみっともなくジタバタしている自分が好き」と、受け入れる余裕がある。そのジタバタはメンタル事業のほか、文化人・アスリートマネジメント事業、マーケットデザイン&リサーチ事業など、6事業を生んだ。そして今日も、階段を上り続ける田中氏がいる。

After Interview 田中ウルヴェ京氏のキャリアをこう見る

出たがりで負けず嫌いな性格をエンジンにして「誰も文句を言えない究極の人生」をめざす

大久保幸夫（ワークス研究所 所長）

アスリートは誰でも目標志向性が高いものだが、田中氏はまさしくそれを絵に描いた人だと思う。目標があってその達成に向けて頑張っていなければ、息苦しくて仕方ないというタイプであろう。とにかく強烈な負けず嫌いだ。常に何かに対して「負けてたまるか」「今に見てろ」という気持ちを持って、それをモチベーション・リソースに変えてきた。このような目標設定能力や自己に対する動機付けの能力は、たいへん素晴らしい。しかしそれがあまりにも強いと、時にはそれを自分で持て余すこともあるに違いない。目標が見出せないときの悩み、自分が挑戦していないことへの不安。いつもそのような二律背反する気持ちと向き合ってきたのではないだろうか。

無限に続く階段を休むことなく上る

シンクロでメダリストになっても、そこで満足してしまうことはできなかった。次から次へと新たなキャリアのステージを求める。それはまるで長い階段を休むことなく上り続けているようなキャリアである。

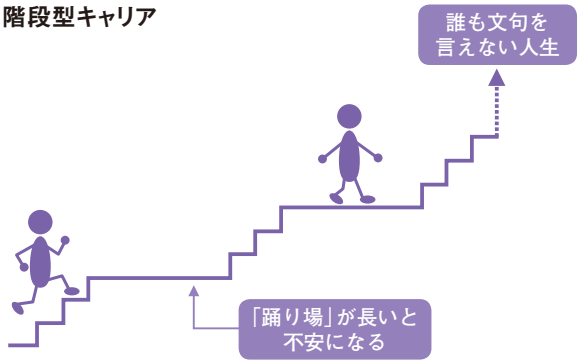
組織行動学者のホール（D.T. Hall）は、組織にこだわらず、自律的で自己志向的なキャリアのあり方を、ギリシャ神話の様々なものに変身する神・プロテウスになぞらえて protean career（変幻自在なキャリア）と名づけた。また、キャリアの階段を上りながら、上るほどに高次の欲求が生み出されるというキャリアのあり方を提起した。勉強熱心で妥協を許さない田中さんのキャリアにぴったりとあてはまるのでないだろうか。

常に現在が一番でなければイヤ。未来は現在以上でなければイヤ、という。シンクロのメダリストであり、メンタルトレーナーであるだけではなく、これからの人生の中で、もっと様々な姿に変身して見せてくれるはずだ。

シンクロの呪縛から逃れて

彼女曰く、現在のキャリア満足度は急上昇中である、と。その背景には、シンクロに対する思いの変化がある。もちろんシンクロは今も大好きなのだが、これまでは同時にシンクロに縛られ依存してきた面もあるという。そのシンクロを自分の身体の外側に置き、少し距離を置いて客観的に見られるようになり、視界が一気に広がったというのだ。

シンクロの田中京から、シンクロもできる田中京へ。

その気持ちの変化が訪れたことで、また新たな長い階段を上りはじめる準備ができたということではないだろうか。

上れば上るほどさらに上りたくなる
階段型キャリア