

私の医者としての使命は、人の心を豊かにすること。

次男から始まるメンタルゴルフレッスンの新連載。それを担当する辻秀一は、異端のドクターである。彼は既存の医療だけでは人を救えないと思う。スポーツ医学やメンタルトレーニングこそが人生を豊かにすると。そして最後に語ってくれたのが「ゴルフはメンタルトレーニングの原点になる」というスポーツドクターとしての見解だった。

文：五藤雅彦 撮影：鈴木光之（2015年7月）

14代続く医者の家系。でも、医療よりスポーツに魅せられた

なぜ医者になつたのか、レギュラーとしてスポーツドクターを名乗るのか。そして自分が選んだスポーツというものがいかに魅力的で大きな可能性を持っているかについて彼は、まるで自分には明日という日は来ないと断じているかのように話し続けた。私は、3時間半もの録音切れることなく話を前にして、「この人はとてつもない情熱家なのか、はたまたま単なる誰か否なのか」と考えていた。

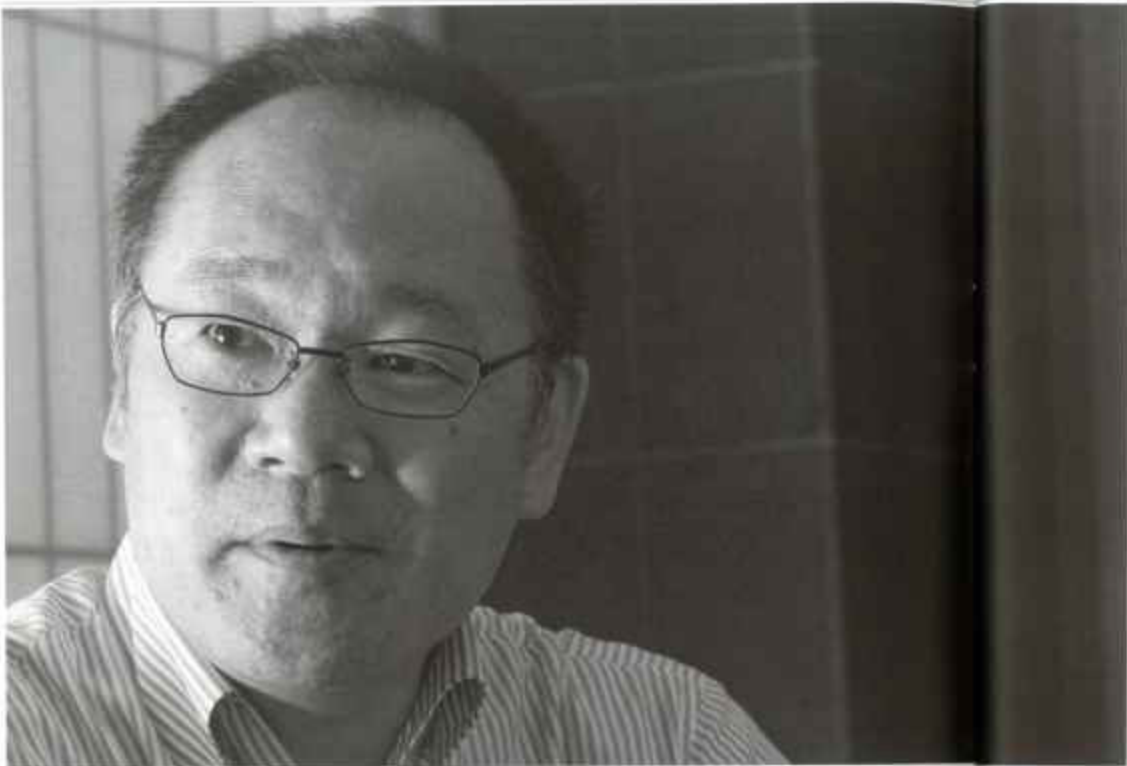
神奈川県の実光学園から北海道大学の医学部に進み、慶應大学病院で内科の研修医となつた。話を聞けば聞くほど、彼の転機は、この人生の前半は完結した。まあ、これで終わってしまったのは、目の前にいるのは普通の内科医で、単なる能弁家だつたということであるのだが、そんな正規ルートを取っていた辻の人生のナビゲーションにリルートを加えたのがバスケットボールだつたのだ。そして、このバスケットを通じてスポーツというものに魅入られた辻は、ご先祖様が歩んできたとは少し違う「スポーツドクター」という新たな道にハンドルを切つた。その道とが人生の道行きに変化を与



え、彼を情熱家へと変えていくのである。一歩は僕の大学に行く大きな目的はバスケットボールでインカレに行くと、それで医学部

でバスケットが強い北大に行つたんです。結局、大学時代に念願のインカレにも出させてもらい、全道の学生選抜にも選ばれて、そういう意味ではすごく充実していた学生生活でした。

僕の情熱の発火点は学生時代のバスケット部だつたのだ。その充実した学生時代も終わり、辻は慶應大学で病院で内科の研修医となつた。2年間に学外の病院へ



研修に出ることになつた辻がまだ人だのは川崎市立病院だつた。今でも覚えてますけど、最初の当直の夜に4人くらい死んだんですよ。急な心臓病の患者が運ばれてきたりで、これはエライところに来たなと思います。たは。

もちろん辻はその忙しい職場に自ら望んで行つたわけである。だから当時はすごく充実した毎日を送っていると感じていた。ただ、研修も終わろうとするときに同僚にふと漏らした自分の言葉に敏感に反応してしまつたのだ。

「当直明けの次の日に、「昨日の夜中3時に、しょうもない病気の患者が来て」とか言ってる自分が、なんか嫌だつたんですよ。医者って一生懸命の仕事じゃないですか。それなのに文句言つて、これぞやっかいなことを、どこかか思つてしまつたんですよ。」

妻が何かの機会に言った「華しいからこそ良い仕事ができる」という言葉も心に引っかかつていた。そこで辻は、いったい自分の好きなことって何なのかというところを、週明けくらい考えたのだという。週明けくらい考えたのがスポーツだつた。

「そういうのは後の小学校の頃の夢ってオリンピックに行くことだつたのかな。夢中だつたバスケのことがかき立て、でも最近

の疲つてな目の前の仕事をこなすことで就労して、これはいいかんと思つたんですよ。」

良いトレーニングをしても、心をなんとかしないと意味がない。

そんなとき、慶應の内科の先輩医師が日吉キャンパスでスポーツ医学研究センターを作つたという話を聞きつけ、辻はそれまで先生に会いに行つた。それまではスポーツドクターというものは整形外科の医師がやるものだけだとはかき思っていたから、その先生から「これからは内科のスポーツ医学の時代がある」と言われた時は大きな希望を持つた。欧州ではスポーツのチームドクターという内系の医師が多いという事実も知つた。整形外科の医師は病院にいて競技をした選手のオペをする役割で、スポーツの現場で役立つのはコンディショニングをされる内科医であるというのだ。

「その時に、僕はスポーツが好きだし、スポーツの現場で役に立ちたいと思つたんです。その日は収められなかったのを覚えてます。数ヵ月後に、辻はこのスポーツで働くことに決めた。動機をしながら慶應大学体育会のバスケット部のチーフドクターを2年間くらいやり成果が出始め、次第に他の体育会

辻秀一

つじしゅういち
1981年5月23日生まれ。旧姓、藤原。東京都出身。北海道大学医学部卒。日本体育協会公認のレギュラーコーチで、スポーツ医学やメンタルトレーニングが専門。著書に「スラムダンク解剖学」。『仕事に活かす脳科学』(リブロ)などがある。

現在、彼のクオリティ・オブ・ライフは企業や音楽家など多岐にわたる。もちろんスポーツはバスケット、ラグビー、テニス、ダンス

ゴルフはメンタルトレーニングの原点になる。

で、彼は笑いで人のクオリティ・オブ・ライフを高めてくれるけど、僕はスポーツで人のクオリティ・オブ・ライフを豊かにする。スポーツ版のパフ・アダムスになるを決心したんです」

その後、彼はアメリカに帰国してスポーツ心理学でメンタルトレーニングの実践の場を見に行き、そこで驚くべき実態を目にする。スポーツは社会の補完で、人間の生き方や心の法則がすべてその中にある。やる気がなければ負けるし、落ち込んでたどと辛いしかない。チームワークが悪ければ勝てない。それは、人間が生きていく世界でも「言えることである」というのだ。「驚いたのは、ニューヨークのジュニア・アドバンスドでスポーツ心理学を使ったメンタルトレーニングをしているし、一部上場の企業にスポーツ心理学のメンタルをやっている人がいた。そこで僕はスポーツのメンタルトレーニングというものがあらゆる分野に活かされた。僕がやりたいのはコレだ」と思い直したね。

スポーツは人間や社会を豊かにする素材として活かせる。自分はスポーツを通して色んなものをやっている。ゴルフはプロゴルファーもいたが、今は慶應大学のゴルフ部をサポートしている。次分から始まる本誌での連載について聞くと――

「ゴルフの素材はメンタルトレーニングの原点になると思うし、一番わかりやすいと思う。18ホールの間には機嫌を悪くする環境、試験、他人が出て来て、その機嫌を悪くしますよね。また「僕は上がりボールに弱い」とか、「アイフとは相性が悪い」とか、とらわれがある。その「ゆらぎ」と「とらわれ」が自分に生まれてくるのを、どうやって解放させていくか、ゆらぎととらわれのないフロウ状態を、どうやって作っていくか、それをやるアイフスキルをいかにトレーニングするか。だから僕はゴルフこそ、すべてのメンタルトレーニングの原点になれると思うし、例えばビジネス面でのメンタルをやるとしてもゴルフのトレーニングはすごく役立つと思っています」

彼は言う。スポーツは腸胃、根性、気力、体質だけではなく人間や社会を豊かにする素材としてもっと活かせる。自分はス

スポーツを通して色んなものをやっている。作りたくて色んなことをやっているのだよ。

大風可敬を上げたもんだと思う人もいるだろう。でも私はこの人は正直で信用のおける医者なのだと思った。川崎の病院の研修医時代に「医者は奉仕の仕事」と願ってはきたながら、厳しい現実を目の前にして、自分は一生その気持ちを失わずにやっていたのかを内省し、結局自分が一番好きな「スポーツ」を通して医者としての仕事を全うしようという志を、私は信賴したいと思う。

リウマチ内科の専門医として大学で働くような方の道を選ばなかったことに後悔をしていませんか？ と問うと、彼は「後悔はまったくない。日々楽しい。やっていると疑問はないけど、なんで僕がこんなことをやる羽目になったのかなというのはいま時々思う。僕じゃなくても良かったんじゃないかなと思うし、なんで神様は僕にこんなことをやれさせたのかなとかは思う」と口をきって笑う。

3時間半の間繰り返す。この人はやはりとてつもない情熱家であった。



スポーツは人間や社会を豊かにする素材として活かせる。自分はスポーツを通して、そういう社会を作っていきたい。

からも要請が来るようになって、しかし5年くらいして、ある瞬間点が浮かび上がってきた。いくつものトレーニングを教えたつもり、選手自らが生活をマネジメントしなければ向上しないし、それには心の部分をなんとかしないと行けない。と感じたのだ。そこで彼はスポーツ心理学を勉強し始めるのだが、ある時、射撃連盟の招待で来日していたラリー・パッシュムというモンテリオール五輪の射撃の金メダリストの講演を聞き、それが彼のメンタルトレーニングの原点になったと語る。

「パッシュムさんは、日頃の物の考え方が試合や本番にすぐ役立つと言っています。それはセルフイメージ論というんですけれどね。また、水泳界のキース・ベルという人の著書を読むと、やっぱり日頃の物の考え方がすごく大事だと書いてあった。水泳には「二分の壁」があるとか言うけれど、本気で一分の壁なんてあるのか。それを作り出してやるのは人間の心だ。それは心の問題なんだと、その人の本を読んで驚きましたね。メンタルがこんなに学問とは違ったアプローチで、日頃の考え方とか身近なところをよこつて工夫すればいいことなんだって。それで、自分はこれを専門的にやって行きたいなと思うように



なったんです。しばらくして青山にクリニク&オフィス（エミネックス）を設立し、オフィスの社長とクリニクの院長になった。これはその後に、自分のスポーツブックの1としてスタンスを決め残す。大風剛と出会うことになる。「アメリカのパフ・アダムス」という実在するお医者さんの映画で、その中で彼は、多くの医者者というのには大病病気を治すだけで、例えばコレステロールの数値しか見てない。でも人間には「クオリティ・オブ・ライフ」といって目に見えない心の幸福感が大事なのだと説き、笑いを医療にしている人なんですよ。病気を治すだけじゃなく、もっと今より元気なことが大事だよと言っています。その映画を観