



次のステージに向けて ～「心をひらく」～

私は、みなさんの“これから”が楽しみで仕方ありません。それは、みなさんの“これまで”の続きが始まるからです。今年度、最後になるこの「Sense of Mission」は、「心のひらき方」について話します。

心というものは、厄介な代物です。自分の心なのに時々、あるいは度々、思う通りに動いてくれなくなります。ちょっとしたことで頑なになり、心身が固まって前に進もうとしなくなります。怒りや不満が制御できなくなり、自暴自棄になることもあります。そんな「心」をひらくにはどうしたらよいでしょうか。

まずは、自分の心の経験から考えるといいと思うのですが、心は、絶えず揺れ、迷い、落ち込み、喜び、怒り、悲しみ、楽しんでいきます。こうした複雑怪奇な心と付き合っていくのは容易なことではありません。大人でも私を含めた多くの人は、上手に付き合えていないと思います。だから、この話をするのは無謀な挑戦と言えます。

とはいえ、「心をひらく方法」は？

私が思うのは、目の前の小さなことに体を張って没頭してみることが大事になると思います。目の前にいる人を喜ばせることに体を使って動いてみるのです。体をさっと動かして、我を忘れてみることです。体を動かせば、知らないうちに心はひらいていきます。

私たちは、心を動かすのは頭だと思っています。しかし、道理を説いても心はなかなか動いてくれません。実は、**頑なになった心を動かすのは体の方なのです。**

ところが、体を動かせば心は動きますが、体を動かすのはそう簡単ではありません。体は、瞬時に動かせることもあれば、時間をかけなければ動かせないこともあります。例えば、スランプになって落ち込んでいるときなどです。スランプに陥り、心は「部活をやめたい」「学校をやめたい」「勉強をしたくない」と頭に指令を送り、体は思うように動かせなくなります。そのようなときは、頭の思考を停止させ、判断を先延ばしにしてください。そして、目の前のやるべきことに体を動かすことに集中します。体が、やるべきことに集中するようになると、心が落ち着き、頭も正しい判断をするようになります。

だから、みなさんに言いたいのは、「心のひらき方」というより「体の動かし方」ということになります。

前号の「Sense of Mission」で、『少なくとも三兎を追え』という話をしました。今号も言いたいことは同じで、「まず行動をしてみよう。やる気は後からついてくるから。行動が心を変えるから」という内容です。

始業日に、キラキラしたみなさんに会えることを楽しみにしています。

(学校長 重枝 一郎)

