



## 今に生きる

日比谷では各学年ごとに「進路通信」を出して、教員は全学年のものが読めるのだが、君たちは3学年のものしか読めない。第1学年向けの進路通信は、「Intellectus」という(3年向け「夢」と比べて…笑)カッコイ名前までついていて、毎回、各担任のエッセイが載せられている。11月号には、体育科のY先生のもので載っている。今の君たちにもふさわしい内容なので引用しよう。

\*

私が教員になりたいと考えたのは、小学校5年生の時でした。漠然とですが、それが将来に目を向けた最初だった気がします。(中略)高校生にバスケットを教えたいという思いで高校教師になりました。バスケットボールは中学校から始めて今に至り、たぶんこの先も一生関わっていくことになるでしょう。

長いバスケット歴の中で衝撃を受ける漫画との出会いがありました。みんなが生まれる前の漫画(実は、今気づいた! ビックリ!!)だけ知っているかな? それは『SLAM DUNK』。桜木花道がバスケットマンとして、人間として成長していく姿を描いた作品です。自分と重ね合わせながら、夢中で読んだ記憶があります。さらに、教員として、またバスケットの指導者として大切な出会いとなったのが、スポーツドクターの辻秀一氏著『スラムダンク勝利学』です。『SLAM DUNK』を題材に、人生に必要な「考え方」が書かれている本だと思います。

その一つに、「不安はどこからくるのか?」という章があります。そんなこと、真剣に考えたことがなかったので、その考え方は新鮮でした。こういうことです。

不安のほとんどは想像から来ます。想像した

事柄自体への不安(失敗したらどうしよう…)であったり、想像することと現実とのギャップからの不安(そんなことを失敗するはずがない)であったりします。想像の思考は、意識が”今”から離れることによって生じるものです。今すべきことを忘れてしまうと、想像の世界に入り込んで不安を募らせることになります。

そしてセルフイメージ(自分の中にある精神的な部分)を縮小させる思考の一つが比較妄想です。他人との比較、理想との比較、過去の良い頃との比較など、我々は安易に、そして数限りないものとの比較思考を行ってしまっています。この思考癖がいざという時に不安や緊張を呼び込み、セルフイメージを小さくさせ、結局、実力が出せなくなるということになります。このように、不安の源は想像思考と比較思考からきているといえるでしょう。

では、不安になったときや実力を発揮するためには、どうしたらよいのでしょうか? それは、常に”今に生きる”という意識を持つことです。過去への後悔や未来への不安を気にするのではなく、いつも”今”すべき事をするという心の習慣を築き上げることです。今、何をすべきか、を正しく理解し意識することです。日頃から比較癖をなくし、常に自分自身に目を向け、今すべきことに集中して全力を尽くす心の習慣を築きあげることこそが大切なのです。

”今に生きる” 私の大好きな言葉です。みなさんも、本番で実力を発揮するためにも、不安に陥らない(不安から抜け出す)ためにも、常に一瞬一瞬”今”を大切に、積み重ねていってください。そして、それぞれの目標を達成させてください。