

As You Are

本日で前期が終了となります。今日を含め、前期には92日間の課業日がありました。この後3日間の秋休みに入るので、これを機に少し前期を振り返ってみてください。もしかしたら、うまくやれなかったことの方が多いかもしれませんが、冷静に要因を分析し、そして気持ちを新たに後期に向かってほしいと思います。

うまくやれなかったとき…やっぱり誰でも落ち込みますよね。当然私もそうなります。しかしそんなとき、明石家さんまさんの名言で楽な気持ちになることがあります。

○「俺は落ち込んだことがない。落ち込むのは、自分を過信してるからだ。」なるほど、確かにそうですね。「俺ならこれくらいやれるはず」と、高いレベルで設定すると、実際にそうできなかったときとのギャップが大きく、それで落ち込むわけです。初めから設定レベルが低ければ、その差は小さくなります。

しかしここで、ちょっと疑問が湧いてきます。自分自身へのレベル設定を低くするということは、「後ろ向きな」生き方なのではないか、ってことです。しかし、さんまさんは違います。

○「俺は、毎日『今日が頂点』だと思っている。そして明日になればまた、『今日が頂点』だと言っているはず。」

つまり、設定レベルは低いかもしれないけど、その範囲の中で毎日やれることを精一杯やる…今日が「過去イチ」の日だと言えるように…ということです。

A 『自己有用感』が高い…自分は人の役に立っている。

B 『自己評価』が高い…自分は能力が高い。他者より優れている。貢献している。

C 『自己肯定感』が高い…あるがままの自分を受け入れる。

A,Bもちろん大切ですが、世の中で生きていく上で最も必要なのはCだと思います。自分を肯定するということは、自分を肯定的に捉えるということではなく、自分自身の全てを認め、全てを受け入れるということです。自分の弱さや醜さ、失敗したり逃げたり甘えたり怒ったり嫉妬したり嘘ついたりマウントをとろうとしたり…そういうマイナスな面を否定せず、それらも含め、すべてを受け入れる…何事も、まずはそこから始まります。

私の好きな言葉に、「清濁併せ呑む」というのがあります。

海は、透き通った清流も、泥にまみれた濁流も、選別することなく等しく受け入れて、そしてその結果、あれほどの大きな存在になっている…。

何事にも表があれば裏があり、光があれば必ず影も作られます。ダーク・サイドだけを避けて生きていくことはできません。だったらそれを「嫌だ。不快だ。」と拒絶せず、全てを受け入れて、口笛を吹きながら歩いていく…なんてできたらカッコいいな、と思っています。

朝、昇降口に立っていると「校舎の影がずいぶんと広がったなあ」と感じます。調べてみると、本日の日の出は5時30分過ぎですから、9月1日と比べて20分も遅くなっています。また、日が昇る地点がどんどん南下しているのも、校舎の影が大きくなってきた要因です。まだ暑い日もありますが、季節は確実に巡っています。