



「あらたまの年の若水 くむ今朝は そぞろにももの 嬉しかりけり」 樋口一葉
(今日は、元旦。今朝は若水をくんでいます。なんとなくですが、うれしいものです)



さあ、新しい年が始まりました。どんな気持ちで迎えられたでしょうか。

一昨年、昨年と「新型コロナ」の影響で、心のどこかに鬱積した気持ちを
かかえて生活をしておられた方も多いのではないかと思えます。新しい年が
始まったこの機会に、物事を前向きにとらえ、新しいことにチャレンジして
みましょう。きっと今年はそんなみなさんにとっていい年になることでしょう。

座右の銘

みなさんは、苦しい時、辛い時、氣力が萎えそうな時、また、どうしていいのか分からなくなった時等に口ずさむ言葉がありますか、そのような「座右の銘」と言えるような言葉を持っておられるでしょうか。(「座右の銘」：常に身近に備えて戒めとする格言。生きていく上で大切にしている言葉)

私は教員時代、陸上部の顧問をしていました。ここで2人の生徒を紹介します。

ある生徒(陸上部)の練習ノートの表紙に次のような言葉が書いてありました。

「何も咲かない寒い日は、下へ下へと**根**を伸ばせ。やがて大きな花が咲く」(マラソンランナー、高橋尚子さんの座右の銘)高橋選手と同じ陸上部の彼女は、この言葉を頭の中で唱えながら、厳しいトレーニングに耐えていたのでしょう。

また、ある生徒は(同じ陸上部)、『耐え忍べ 忍べよ 耐えよ 機あらば 炎のごとく 燃えて進まん』(出典不明)を座右の銘にして、中学生時のきつい練習の時も大人になった今も苦しい時にはこの言葉を口にしていました」と話してくれたことがありました。

中学生当時、2人とも長距離走という苦しい練習にも音を上げず、頑張っていた姿を今も覚えています。座右の銘を持つということは私たちが生きていくうえで、心の支えになるものなのでしょう。新しい年の始まりに当たり、自分が生きていくうえで大切にしている「座右の銘」について考えてみましょう。

高橋尚子選手の座右の銘に、「**根**」という言葉が使われていましたので、ここで「**根**」を使った力強い言葉を紹介しましょう。

- 「成長を欲する者は、まず**根**を確かに下さなくてはならない。上にのびることのみ欲するな。まず下に食い入ることに努めよ」(和辻哲郎)
- 「**根**気 **根**性 性**根** それ人間を決定する」(東井義雄)
- 「一人前になるには50年はかかるんだ。功を焦るな。悲観するな。もっと**根**を深く張るんだ。**根**を深く張れ」(牟田幸三)
- 「花を支える枝
枝を支える幹
幹を支える**根**
根は見えねんだなあ」(相田みつを)
- 「嵐に打たれて、樫は**根**を深く張る」(ジョージ・ハーバート)

植物や樹木は、根を広く、深く張ることで大きく育っていきます。そよ風のような優しい風の際は根が浅くとも立っておられます。しかし、台風の時のような強い風が吹く時は根が浅いとすぐに倒れてしまいます。私たち人間も同じではないでしょうか。しっかり心に根を張ることで、困難なことにも立ち向かうことができます。

いかがでしょうか？あなたの「座右の銘」を見つけませんか。