

皆さん、おはようございます。新しい年の三学期が始まりました。年の初めに、「継続すること」についての話をしたいと思います。

「継続は力なり」と言われますが、「力」がつかどうかはわかりません。でも、間違いなく積み重ねた歴史が残ります。それが自分自身の人生を語るときの重みや厚みになるのです。いや、人生、重み、厚みと言えば大げさです。「一生忘れないような思い出が増える」だけかもしれません。でも、思い出は、自分の歴史であり、自分を語るときの「軸」いわゆる「自分軸」になるのです。今日は、少しだけ自分を語らせてください。

私は、高校時代、陸上部で中距離をやっていました。走るのが速かったわけではありません。ただ走るのが好きだっただけです。目標も県大会出場という低レベルなものでした。三年間、継続し、走るのは好きだったし、部活動も好きだったけど、練習は嫌いでした。部活動を引退するときも、「こんなしんどい練習、大学では絶対にやらん」と誓っていました。宣言通り、大学入学とともに走ることをやめ、継続することなど何もない生活を続けていました。そんな私が、三十歳の時、突然フルマラソンを始めたのです。

「三十にして立つ」ではないですが、高校以来、何の継続もしていなかった私が、「三十にしてスタート地点に立った」のです。先輩に誘われ、しんどいことは嫌だなと思いつつ、一緒に練習を始めました。ところが「ロング・スロー・ディスタンス」といって、ゆっくりと長い距離を走る練習は、何もしんどくありませんでした。あるとき、坂道を登りながら先輩に聞きました。「目線はどのあたりに持っていけばいいのですか」フォームを矯正しようと思ったのです。すると先輩はこう言いました。「あちこち見よったらええんよ」なんだかいつぺんに力が抜けました。あちらこちらの風景を見ながら楽しく走る私のマラソン人生がこうして始まったのです。

皆さん、毎日の学校生活に疲れている人はいませんか？中学時代の自分や、周りの友人と今の自分を比べて、こんなはずじゃなかったと思っている人はいませんか？勉強や塾やテストに追われて、毎日がしんどくてたまらないと思っている人はいませんか？そんな時には外に出て、深呼吸しながら「雲」を見たらいいのです。真っ青な空に染まることのない真っ白な雲。雲は周りの青に気を遣ったり、競い合ったりすることはありません。周りがどうであれ、自分は自分なのです。美しい真っ白な自分なのです。何かと比べたりする必要なんてないのです。

雲は自由です。風に流されながら、自由に自分の形を変えていきます。一瞬たりとも同じ自分ではないのです。風に逆らおうとするからしんどいのです。風に流されてもかまいません。流されるだけでなく、風に乗ればいいのです。風に乗って自分自身を自由に成長させていけばいいのです。昨日の自分と今日の自分は、同じ自分ではありません。今のしんどい自分は、今だけのこと。未来の自分を焦らず、ゆっくりと創っていけばいいのです。

三十歳で再び走り始めた私は「一生かけて、マラソンレースで千キロ走る」という目標を立てました。三十年経って、軽く二千キロは超えています。ここまで継続できたのは、ゆっくり、のんびり、あちこち見ながら、人と競わず、昨日の自分とだけ、競ってきたからだと思います。

といっても、しんどくないマラソンなんてあるはずありません。雨や風や寒さに打ち克って走り続けたからこそ、ゴールが見えてくるのです。厳しさに打ち克つことも人生には必要だということも、また真実なのです。三年生の皆さんは、大丈夫です。充分厳しさに打ち克ってきました。今までの自分の頑張りを信じて、自分の持てる力を出し切ってください。きっと明るい未来が待っています。最後まで走り切りましょう。

今年一年、生徒の皆さんが継続できる何かに出会えることを祈り、最後にこの言葉を贈ります。「誰も成功は約束されていない。でも、誰にでも成長は約束されている」

自分自身の成長を継続する一年にしていきましょう。