

3月19日（月）その147 春のおとずれ -心の充電-

卒業式や高校の合格発表も終わって、もうすぐ年度末の修了式です。学校現場では次年度の準備や通知表、指導要録の記入等で、今は忙しいでしょうが、もうすぐ担当する子ども達が手を離れて、心にゆとりが出てきます。少しでも時間を作って「心の充電」もやってほしいものです。

皆さんの研修もいよいよ最後の関門を迎えましたが、準備は万端でしょうか？今週あたりからゆとりがあるので、「心の充電」にも努めてほしいと思います。

南部総合福祉センターの広い庭もよく見ると春爛漫ですね。各種ハイビスカスやブーゲンビリア、バラ、ツツジ等々いろいろな種類の草花が咲き乱れています。みんなで毎日掃き掃除をしたり、花壇の手入れをしたりしていますから、きれいに咲きました。特に佐久本主任の「ハルサーズガイ」（農夫姿）は年季が入っていて頼もしく、大変感謝しています。土曜日の新聞に人事異動が掲載されていましたが、阿嘉幼小中の校長ですか？（笑）今年も阿嘉校を訪問しますから、向こうでも一杯花を咲かせていてくださいね。

ちょっと前に読んだ瀬戸内寂聴と稲盛和夫の対談本の中に、素敵なお話があったので紹介します。「人間の心は“庭”のようなもの」なのだそうです。「もし、心の庭を手入れしなかったら、いつの間にか雑草の種が舞い落ちて、あっという間に雑草が生い茂ってしまう。もしあなたが、『心の庭』を本当に美しく優しさに満ちた庭にしようと思うなら、きれいな草花の種を植え、こまめに雑草を取り除いたり肥料や水をやったりして、丹精込めて育てなければ美しい花は咲かない。人間の心は、そんな庭のようなものなんです。」と書いてありました。「心」も、手入れをすることが大切なんです。どうすれば「心の手入れ」ができますか？

テレビで九州や東京で「桜が開花」したと言っていました。桜は開花して一週間くらいで「満開」になりますから、来週あたりには満開になるかも知れません。

桜と言えば普通「ソメイヨシノ」を指します。江戸時代の終わり頃に、エドヒガン系の桜とオオシマザクラという桜を人工交配してつくり出されたことがわかっています。花が大きくとても見栄えのする桜ですが、人工交配でつくり出されたために、果実はほとんどできなくて、たまに実がついてもその種子は発芽しないそうです。そのため、明治の初め頃に、接ぎ木でどんどん増やされて、学校や城跡、公園、河川敷等に植えられ、あっという間に全国に広がっていったそうです。だから全国のソメイヨシノの遺伝子は、全く同じもので、一本の原木から作られた、いわば「クローン桜」なんだそうです。ソメイヨシノが一斉に咲き、一斉に散るのは、そのためなんだそうです。

現在の東京都豊島区駒込（こまごめ）あたりは、江戸末期には染井村と呼ばれ、植木職人達が集落を作って住んでいたようです。ソメイヨシノは、その人達の手によってつくり出されて販売されていたようです。ヤマザクラの名所として昔から有名な大和の吉野山（奈良県山岳部）にちなんで、「染井吉野」と命名され、その後「ソメイヨシノ」とカタカナ表記になったのです。

春といえば童謡の「どじょっこふなっこ」、「春の小川」、「春よ来い」などの歌を思い出します。また私はキャンディーズの「春一番」、柏原芳恵の「春なのに」、南沙織の「春の予感」や小柳ルミ子の「春のおとずれ」なども頭に浮かびます。そんな40年以上前の歌、皆さんはいくつ知っていますか？

春爛漫水温む3月、「心の充電、心の手入れ」にも、時間を使いましょう。

3月22日（木）その148 キープオンゴーイング -日野原重明-

この数日、日野原重明さんの「生きていくあなたへ 105才どうしても遺したかった言葉」（幻冬舎発行）を再読した。日野原さんは「その56」でも紹介したように、聖路加（せいるか）国際病院の院長、理事長などを歴任し、人間ドックや生活習慣病、終末医療などの分野で素晴らしい実績を残した医者である。いや何よりも100才を超えて、現役の医者であり続けたことに多くの国民が感動した。58歳の時、日本赤軍による「よど号ハイジャック事件」に遭遇し、4日間機内で拘留されたが無事に救出された。その日から、「今後の人生を人のために使おう」と決心したそうである。

この本は日野原さんの話を、ライターが書き取る方式で作られたようで、その聞き取りは2017年1月に約1か月かけて行われたそうです。その頃には病気と闘っていた日野原さんは、半年後の7月18日に旅立ちました。だからこの本は先生の最後の渾身の声が収められた一冊なのです。

「生まれることと死ぬこと、出会いと別れは切り離すことのできない一続きのもの」という話から始まります。人間は生まれた瞬間から死ぬことが決まっていて、しかもそのことを知っている唯一の動物です。だからこそ生きている自分の命を輝かせていくことが大切であると言います。命とは、あなたの使える時間の中にある。心臓や脳は命そのものではありません。その命（時間）を最初は自分のために使うけど、いつかは人のためにも使いなさいと、日野原さんは言います。

家族など愛している人には、つきついで口調になったりして素直に感情表現ができず、ぎくしゃくしてしまうことがあるが、その解決のためには「常に自分自身の心をやわらかい状態にしておくことが大切」と言っています。そして「やわらかい心は自分からつくる」と決めておき、自分の気持ちをぐっとおさえ、そのような心から言葉を発するようになると言っています。

日野原さんはクリスチャンで「神は超えられない苦しみは与えない。そしてその中で逃れる道を与えてくださる」という聖書の言葉を心に刻んでいたそうです。苦しみの中で待つことによって、生きていてよかったと思える瞬間が必ず来る。その瞬間を信じて待つのです。人間というものは、苦難にあわなければなかなか目が覚めない。苦しいとき、逆境の時こそ自分の根源と出会うことができる。過去の自分の皮を脱ぎ捨てて、常にキープオンゴーイング（前に進み続けよう）と語っています。

日野原先生の次の目標はなんですか？と問われて、「残り少ない時間をめいっぱい使って、人のために捧げること。そしてその過程で未知なる自分と向き合い、自己発見をすること。それを最後のその時まで絶え間なく続けていくということ。」と、答えています。

インタビューで語った「最後のメッセージ」は、原文のまま巻末に20pにわたり掲載されています。まるで一遍の詩を読んでいるような感じです。混濁する意識の中でも日野原さんは、「……私の長い人生が終わろうとしているけれども、私の人生だけではなくて、これから人生をまだまだ続けていくあなたたちと一緒に、どのように受け継いでいくか……。感謝に満ちた気持ちで、キープオンゴーイング。前進また前進を、私たちは続けなければならない。喜びと感謝でキープオンゴーイング……」と語っています。

3月23日（金）その149 明日のために！

「明日のために！」というのは、私の「何でも帳」のタイトルである。最近ではA4版のノートを使っている。校長になった頃から使っていたかな？まさに「何でも帳」だ。週ごと月ごとの「スケジュール帳」は別にある。それ以外は何でも書く。日程を切り貼りしたり、あいさつを考えたり、ちょっとした資料を貼り付けたり、会議の記録をとったりと、この一冊に何でも書く。私はきれいな字が書けるが（笑）殴り書きが好きなので、几帳面にびっしりと書き付けることはしない（できない）。だから毎年7～8冊くらいノートを使う。今使っているのは「明日のために！その7」だ。

1960年代の終わり頃から1970年代の初めにかけて、圧倒的人気を誇った漫画「あしたのジョー」は、少年マガジンに掲載されていた。原作が高森朝雄（梶原一騎）で、漫画がちばてつやだった。ジョーが少年鑑別所に入れられたとき、のちにセコンドとなる丹下段平からハガキが送られてくる。それには「あしたのために」と書かれていて、その内容は「右ジャブの打ち方」から始まるボクシング技術の講義であった。時間と体力をもてあましていたジョーは、そのアドバイスに従ってボクシングの練習に身を入れるようになり、自分のパンチの切れが以前と比べものにならないほど向上していくのを実感し、ボクシングをやるようになるのである。

ちなみにジョーのライバルだった力石徹が亡くなったとき、東京で本当に力石の葬儀がファン達によって営まれたほどの人気ぶりだった。ホセ・メンドーサとの壮烈な試合でジョーは敗れてしまう。そして衝撃的なラストの「白く灰のように燃え尽きたジョー」、今でも目に焼き付いている。あんな衝撃的な終わり方は、その後の漫画で見たことがない。

昭和54年度（1979年度）、私は補充教員で一年間古蔵中2年3組の担任をした。帰りの会で使う「一日の反省」ノートのタイトルを「明日のために！」とした。実物をまだ持っているので、お見せしよう、「これだ!!」約40年ぶりに押し入れから出して人に見せる。太陽がまぶしいぜ！（笑）

基本的な生活習慣は、毎日毎日繰り返すことで身につく、人間が成長する力になっていく。そのための生活リズムの点検等は、多くの学校や学級で行われている。「今日頑張ったことが具体的にどのような力になるのか？」なんてことは、厳密に言えるものじゃない。しかし、今日現在の実力は、過去に頑張ったことから生み出されたものであることは間違いがない。

昔、次のようにのたまう姉ちゃんがいた。「数学の二次方程式の解の公式は、何の役に立つの？私のお母さんは全く使っていないし、私も使わないと思う」。またヤンキー兄ちゃんが「ワッター日本人ヤシー、ぬーんち英語使いが！」（俺たち日本人だ。何で英語を使かうのか！）と言っていた。

多少屁理屈をこねることができるようになって、「できない理由」を並べ立てているのだ。勉強するのがイヤだから、そう言っているのだ。

勉強は全ての教科が混ざり合っ、「血となり肉となる」のだ。食事と同じようなもので、体で覚えた技能や頭の中の知識や意欲、態度などが頭や心や体（知・徳・体）が成長する栄養になるのだ。

「今日の頑張りが明日のあなたをつくるのだ！」と、私は中学生に何度も話してきた。さて、皆さんは、「明日のために」何を頑張るのだろうか？

私に今一番必要なことは「腰痛体操」・・・今日も頑張ろう！（笑）