

校長つうしん

Mercury / Hermes

【その9】 心の中の「小春日和」

【11月18日号】

校長 堀野 智宏

誰にでも「辛くてしかたがない時」があります。原因は様々あると思います。自分に理由がある場合もあれば、周りの何かが原因の時もあります。ときには、誰も悪くないのに、結果としてみんなが辛い思いをしてしまうこと。どのような理由であっても、共通しているのは「今この瞬間、どうしようもなく辛い」という思いです。

辛い時、心が痛みます。その辛さから何とか逃げようとして、「何でこんなに辛い思いをするのか」その原因を探ろうとします。でも、辛い時にその原因を探るのは、とても勇気がいられます。

それは、原因を探すために出来事を思い出すことで、もう一度辛い思いをしなければならないからです。

辛い時は心が怪我をしているのと同じです。転んで怪我をして血が流れている時に「何で転んでしまったのだろう」と、真っ先に転んだ原因を探す人はいないと思います。まずは傷の手当てが必要です。

心の怪我也同じです。心が傷ついた原因を探すことよりも、まずは心の手当てをすることが大事なのです。辛い時は心が血を流しています。すべては手当てが終わってからで良いのです。

道路の穴や障害物のせいで転んだことがわかれば、再び転ばないように修理をしたり、障害物をどけたりします。心の怪我也、少し落ち着いてから行動すれば良いと思います。心が嫌がっている時は、心が回復するまで無理をしないで待つことが大切です。

そして、自分の心が「思い出しても大丈夫だよ」と言ってから、同じことを繰り返さないようにするには、どうすれば良いかを考えましょう。

心は、自分でも気づかないうちに、傷ついたり回復したりしています。辛い時は心を休めてください。

「冬きたりなば春遠からじ」「禍福は糾える縄の如し」辛い日がいつまでも続くことはありませんし、良いことばかりも起こりません。冬が来たとき、その先には春が待っています。不幸と幸福は編んだ紐のように交互に繰り返される。昔から人はそうやって考えてきました。

今の季節、秋から冬にかけて寒さが厳しくなる中で、ふと訪れる暖かい日の事を「小春日和」と言います。これから冬に向かう中で、ふと春のような空に心が緩む。そんな日があるからこそ、冬の先にある春を感じられ、厳しい季節を乗り越えられます。

校地内に生えている落葉樹は、この時期に葉を落とします。しかし、すでにその枝先には春に芽吹く新芽がついています。植物達には来年の春が見えていて、新緑を迎える準備をしているのです。

皆さんの心にも「小春日和」があるはずです。辛い日々の中で、「あれ、今日はそれほど辛くないぞ」と思う瞬間が訪れるたら、それは心が少し回復した証です。

「もうダメだ」と思ったら無理をしないで、「大丈夫」という心の声を待ちましょう。そして、いつしか必ずやってくる春を信じて生きていきましょう。周りには多くの方がいます。あなたを愛しみ育ててくれた家族がいます。あなたは「誰かを幸せにし、誰かとともに幸せになるために生まれてきた」のです。一人ぼっちではありません。これからも心の声を素直に聞いてください。

