論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	気づくという現象は、とても難しいことだと思う。ただ普通に日常を過ごしていても起こらないことだと思うから。気づくにはいろんな種類があるが、私はその全てに変化の種があると思っている。辞書によると気づくとは、それまで気にとめていなかったところに注意が向いて、物事の存在や状態を知ることだという。私は癖や身だしなみの乱れなどその物事や状態は自分が気づく前からずっと存在していたというのに、今までどうして気づかなかったのだろうか、とふと不思議に思うこともある。でも気づかなかったのは仕方がないのかもしれない。気づくという現象は必ずきっかけが必要だから。今まで私が気づくことができなかったのは、今までそのきっかけに巡り合わず、ただ単にちょうど今きっかけが舞い降りたからだという結果論にすぎないのだろう。しかしきっかけが舞い降ってこなければ私達は一切気づくことができないのだろうか。きっとそうではない。受動的な気づきにかかわらず、能動的な気づきも確かに存在している。 論語の陽貨第十七 3にこんな文がある。 「子曰、唯上知與下愚不移」—孔子曰く、上知（最上級に賢いひと）と下愚（困窮しても学ぼうとしない愚かな人）は永久に変わりようがない。 この文は困窮しても学ぼうとしない人は永久に変わらないということ。しかし逆に言えば永久に変わらないはずのものでも、学べば変えることが出来るということ。この二点を気づかせてくれる一文だと言っていい。学びが大切なのは感覚的にわかる、しかし学びが大切だと感じる機会は学ぼうとして学んで、初めてわかることだと思う。だから学びの大切さは学ぼうとする人が得られるものであって、学ぼうとしない愚者にはそれを自分で気づく機会がほとんどないと言える。ならば学ぶ必要性や効果を知らないから、結果的に愚者が学ぼうとしないのは自然なことだと思える。知らないから、学べない。この因果関係があるから、孔子は愚者は永久に愚者のままだと言ったのだと思う。 しかし愚者は本当に永久に愚者のままだろうか。愚者を変えるためのツールは論語にある。論語は「気づき」なのだ。学ぶ大切さというのは昔から自然に、確実に存在している。その存在に気付いた一人である孔子が気づきを記したのが論語である。気づきが記されているのだから、読者はそれを見て孔子が気付いた気づきを間接的に知ることができる。 自分が気づいているわけではないから受動的な気づきだが、愚者が学びの大切さを知る唯一の方法であることには違いない。この論語を見ること自体、学ばなければ出会えないという意見があるかもしれないが、確かにその通りである。だから愚者はこの文をどこかで見たり聞いたりするきっかけが舞い降ってくるのを待つしかないという運命にある。受動的な気づきは不安定で不確実なのかもしれない。 一方で、「学ぶ」という要素をテーマに、より確実性がある能動的な「気づき」についても考えてみる。 「論語」為政第二15に、こんな文がある。 「子曰、学而不思則罔」—孔先生がおっしゃった、学ぶだけで思案を巡らさなければ、道理を理解することはできない。思案するばかりで学ばなければ、考えが独断的で危険この上ないものだ。 この論語からわかることは受動的に学びを得られているだけでは、本質的に道理を理解することができないという点だ。愚者はただ学びの大切さを受動的に気付かされただけで、実際に学んでいないので本質的にどこがどうして大切なのか理解できていないということである。受動的な気づきでは、足りない。大事なのは気づきを自分なりのものにするという点だ。だから学ぶよりも、自分の頭で考える思案が大切なのだ。受動的な気づきがきっかけに近いなら、能動的な気づきは思案だ。人から得られるものではない、つまり自分で得ることを指す能動は自分という点が最も大切である。だからこそ、自分の頭で考える思案こそが能動的な気づきなのだろう。ここで能動的な気付きについて考えられた。 しかし、論語はまだ続きがある。思案するばかりで学ばなければ、考えが独断的で危険この上ないものだ、という点だ。思案するばかりでは自分的な考えに過度に陥り、広い視野をもった視点を持つことができないということである。つまり、受動的な気づきと能動的な気づきは相互関係にあった。受動的な気づきで学び、それを能動的な思案で自分のものにする。こうすることで、より独自性を持ち合わせつつもはば広い意見を持つことができるということである。 私達の生活は大抵の場合、受動的な気づきが多い。授業に限らず、絶えず情報を与えられるSNSなんかも受動的な気づき、また学びの例である。だが先程も述べたように、受動的また能動的な気づきは相互関係にあるのである。一見受動的な気づきで溢れかえっているように見えるが、能動的な気づきもまた受動的な気づきと同じ数だけあり、見えづらいが確かに存在しているのである。となれば、今私達がしなければいけないのは能動的な気づきだ。情報が与えられ続ける社会では、自分で思案して自分の頭で理解しなければならない。今は簡単でわかりやすいように加工された情報が溢れている。だから真の意味で理解する思案が起こりにくく、加工された情報で満足してしまっているのかもしれない。情報をそのまま受け取らず、思案のフィルターを通すことこそが今の私達に必要なことなのかもしれない。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	三年前、いないと思っていた祖父が突如として私の前に現れた。小さい頃から「おじいちゃんはもう死んだんだよ。」と家族から言われ続けていたが、とても元気に生きていた。おばあちゃんはずっと一人暮らしをしていたが、埼玉に住んでいたおじいちゃんと二人で暮らすことになったのだ。みんなあの人は死んだと言っていたくらいだから、余程のことをしたんだろう。さすがに孫の私でも触れることはできない。 二人は私の家の近くに引っ越して来てくれたので、今ではひと月に2回位のペースで祖母、祖父が住む家に行っている。祖母は同性ということもあって気兼ねなく話せるし、一緒にいて心地よい人だからこそ、産まれたとき以来会ったことのない祖父が祖母と住むことに嫌悪感を抱いていた。そして、ほぼ初めて祖父と会った日、「めぐちゃん！」と話しかけられ驚いた。私の名前を知っていることに驚いたし、なにより祖父の自由気ままな性格に唖然とした。みんなと楽しく談笑していると思ったらいきなりラジオをつけ始め、ラジオ体操を始めた。しかもラジオ体操第三まで。その後はパソコンで囲碁のゲームをし、最強モードのAIに負け続ける。そしてテレビで競馬番組を観る。お金をかけずに予想だけ立ててるのに、泣きそうな顔をして悔しがっていた。きっと予想が外れたんだろう。そのままソファで口を開けてお昼寝タイムに入った。 祖父を一言で表すと「少年」である。人生の大先輩にこんな比喩は良くないが、これ以上似合う表現はないくらい無邪気で、何事も楽しんでいる。また、祖父の本棚には数え切れないくらいの本があり、毎日本を読むことで幅広い分野の学びを吸収している。もともと看護師だった祖父は看護以外の知識をつけたいと言っていた。 「子曰、知之者不如好之者。好之者不如楽之者。」(孔先生がおっしゃった、知る者は好む者に及ばず、好む者は楽しむものに及ばない。) 祖父は今年82歳になる！　祖父のように、いくつになっても自分が好きなことをやる気をもって心から楽しみつつ学んでいける人になりたい。 しかし私の性格上、感情を物事や人の意見にコントロールされることが多い。気持ちをグラフで表すと、確実に振れ幅が大きい波線のグラフになるだろう。真っ直ぐな一直線のように、心が落ち着いてる時間が少ないのだ。学校教育を受けて11年目という中堅の身でありながらも、未だに授業中は「当てられちゃうかな？」と常にソワソワしてしまうし、「さすがに結婚はしたいな…」などと訳の分からない未来に対する不安を頭に浮かべてしまう。 祖父を見てると「今」を楽しく生きているのがひしひしと伝わってきて、「未来なんかより今を楽しめばばなんとかなるか！」という心のゆとりを与えてくれる。生きていく上で、「なんとかなるマインド」はとても大事だと思う。できるだけ心を乱さずに、常に変わらない心を保って学んでいく、そんな人生を送っていきたい。 「子曰、聖人吾不得而見之矣。得見君子者、斯可矣。子曰、善人吾不得而見之矣。得見有恒者、斯可矣。亡而為有、虚而盈、約而為泰。難乎有恒矣。」(孔先生がおっしゃった、今は聖人を見る(に出合う)ことができない。君子者を見ることができれば、満足することができる。孔先生がおっしゃった、今は善人を見ることができない。常に変わらない正しい心を持った人を見ることができれば、満足することができる。(恒有る者とは、)無くても有ると思い、空っぽでも満ちていると思い、貧しくても安らかである。常に変わらない正しい心を持って生活することは、難しいことだなあ。)		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	論語とウェルビーイング～深く考えるな、進め～ 「敢て徳を崇くし、慝を修め、惑を辨せんことを問う」 　やるべきことを優先して、利益を得ることを後にする。徳を重ねるとはこういうことである。悪いところを反省して、他人のことは責めない。悪いところを直すとはこういうことである。一時の怒りにわが身を忘れて親に八つ当たりをする。迷っているというのはこういうことである。 　僕はやりたいことがあったときそのしたいことに対して失敗ばかりを恐れて実際に行動を取ることがまったくなかった。やりたいことより自分が楽な方向ばかりを選んで何度も後悔していた。 　僕は昔からゲームが大好きであった。特に遊んでいたのは任天堂が制作している「大乱闘スマッシュブラザーズ」というゲームだ。僕はこのゲームに衝撃を受けた。なんとたくさんの違うゲームのキャラクターが戦っているのだ。普通格闘ゲームと言ったら、そのゲームのなかでキャラを考え、制作するのが当たり前である。そのような中でこのように他社のキャラクター同士が参戦することなんてありえないのである。しかも、最新作の「大乱闘スマッシュブラザーズSPECIAL」では今まで出てきたキャラクターのすべてを参戦させたのだ。 　僕はこの事象に疑問をもった。なぜこんなことが実現できたのか。仕事に関してどのように取り組んでいるのか。気になったので調べてみた。調べたところある一本のYouyubeチャンネルが出てきた。スマブラ制作者の桜井政博のチャンネルである。そのチャンネルの中で仕事の姿勢という動画を見つけた。動画の中で彼は、「やる気が出ないことに関して深く考えても意味はないです。とにかくやるべし。手を動かすべき。やってみたらほんの少しずつだが、成功につながる。」と語っていた。 　この言葉は僕にとってとても衝撃的であった。なぜなら、最近は何かと効率化が求められているからである。そのような中で自分の考えとは違う彼に驚いた。しかし、彼の経験、実績から生み出された言葉なので「重み」や「説得力」が段違いだった。「自分は何をしているんだ。行動もせず逃げてしかいない。」僕はその言葉をきっかけとして現状を変えないとまずいと思った。 　その中でちょうど高校での探究活動が始まった。自分はすかさず「これだ！」と思った。まずは彼の考え方をもとに目標に向け最初にたくさんのアクションを起こした。だが、最初は自分が思うような結果にならなかった。 「五公山不援以費畔。名。子欲往。子路不説。日、末之地日。何必公山氏之之地。千日、夫名我者、而登徒咳。如有用者、吾其為東周平。」 　公山不擾が費の町に立て籠もって反乱を起こした。（孔子を)招いた。先生は行こうと望んだ。子路は不快感を示して、曰く、「いらっしゃることはありますまい。どうして公山氏の所へ行く必要があるでしょう」 先生曰く、「そもそも、私を召し出す者なのであって、決して理由がないわけではなかろう。もし、私を用いる者があるなら、私はその国を東の周にするのだが 」 　彼の言葉を思い出した。「やる気はあとから付いてくる。やれ。」 その言葉から、とにかく手を動かして現状分析と課題を書きまくりました。その1つ1つに対してどうすればいいのかを考え、実際の企画を考えた。その結果、当初目的であった音楽の楽しさを知ってほしいという思いを達成することができた。目的を達成するためには、何か行動をとりあえず起こしてみないと始まらない。自らを鍛えていくのに大切なことは圧倒的に回数。行動の意味など深く考えず、とにかくやる。こうしないと成功に近づかない。 　今まではやりたいことに関して、意味や利点欠点などを考えすぎてしまっていた。理想に近づくためには行動を多くこなさなければならない。何気なくやっていたゲームをきっかけにして、本質に気付いた。ありえないを実現させた桜井政博が実体験を元に話すのだから間違いない。僕はこのことから行動を起こしてみる重要性に気付いた。 「子謂顔淵曰、惜乎。吾見其進也。未見其止也。」 　孔子の最上の弟子は、常に前進し止まることを知らない人物だった。 　多くの人にとって何かを成し遂げたいと思う気持ちがあると思う。そのためには進まないといけない。やりたいことを思ったり、言うだけで何もしないのは良くない。つながる行動をとりあえずやってみることが必要だと思う。（それがうまくいくかは別として） 　常に何か目標を立て行動を起こし、進んでいく。これこそがウェルビーイングにつながるはず。自分はそう思う。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	「子曰、人之生也直。罔之生也、幸而免。」（孔子先生がおっしゃった、ひとは素直に生きるものだ。それ無しで生きているのは、偶然にも難を免れているだけだ。） 素直に生きていなければ必ず困難に遭うだろう。という言葉にとても納得した。自分で言うのも変だが、私は素直だと言われることが多い。だがしかし、自分ではそうは思わない。なぜなら、実際に思ってもいないことを自分の感情のままに口に出してしまうことがあったり、感謝の気持ちも、伝えたくても素直に伝えることができない、ということが多々あるからだ。また自分の意思と反した行動をしてしまうことがある。自分はそれをやめたい。 最近、疲れが溜まっていると感じるのだが、そのため上手く物事が進まないとすぐにイライラしてしまって、その物事に全く関係のない家族に怒りをぶつけてしまっている。少し時間が経ち、自分の気持ちに整理がつき、落ち着くとさっきなんであんなことしてしまったのだろう、とすごく申し訳ない気持ちと後悔の気持ちが芽生えてくる。イライラしては家族にあたるが、申し訳ない気持ちになってというサイクルを何度も繰り返してしまう。家族に八つ当たりしてしまうたび、家族は嫌な気持ちを抱えることになる。自分がいらいらするたびに家族が嫌な気持ちになるのはすごく申し訳ないことなので、できることならそんなことなく過ごしていきたいと思っていたが、実際変えられずにいた。そんなときにこの論語に出会い、自分にぴったりだと感じた。 自分ばかりなんでこんな嫌なことばかりに遭うのだろうと思うことが多かったが、理由は論語にある通り、素直になれていないから。自分が今を楽しめず、不幸だと思ってしまうきっかけを作っていたのは自分自身だったのだと気づくことができた。素直になることで自分の意見をしっかり伝えられるようになり自己肯定感が上がるだろう。また人間関係がスムーズになり、ストレスの軽減にも繋がる。そうなると今まで暗く見えていた世界が明るく見えるようになるだろう。 「子曰、仁遠乎哉。我欲仁、斯仁至矣。」（孔子先生がおっしゃった、ひとを思いやる心は人から遠く離れたところにあるのだろうか。我々が思いやりひとを愛することを必要とすれば、すぐに達するものである。） 思いやりの心を大切に今まで生きてきたつもりだったが、素直になれていないので思いやりも何もないだろうと振り返ると思った。今が充実していない訳では無いがより良いものとしていくためにも、「素直」と「思いやり」は大切だと感じた。素直になり、人を想う気持ちを大切に過ごしていけば、この世界は優しく過ごしやすくなっていくし、自分自身も心に余裕ができ、気が楽になるのではないだろうか。自分はそう信じてこれらの論語を心に刻み生きていきたい。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	『人を見て我が身をなおす』 「子曰わく、賢を見ては斉しからんことを思い、不賢を見ては家に自ら省みるなり。」（孔子云う、「優れた人に出会ったら、良きお手本として見習い、愚かな人に出会ったら、人の振り見て我が振りを直しなさい」と。） 　当たり前のことのように聞こえるかもしれませんが、自分より優れた人を見ると嫉妬したり、劣った人を見ると貶んでしまうことは結構あります。正直、自分より劣った人をみて優劣感に浸ったことは自分もあるし、誰しも思ったことはあるでしょう。ですが、優劣だけで人を判断するのではなく、見習うべき良いお手本と、見習うべきでない悪いお手本の二つを見分けて、判断することを人々は日常の中で自然としていると思います。 　そんな人生の中での「お手本」という言葉を見たとき、良くも悪くもはじめに自分の頭に思い浮かんだのは兄でした。兄は私より五つ年上で、私が小さい頃から、率先して皆の前に立ち、リーダーシップを発揮できる人でした。一方の私は、どちらかといえば要領が悪く、よく失敗をしては兄に助けられていました。そんな兄との関係の中で、私は自然と兄の姿を目で追うようになり、「こうすればもっと良くなるのか」と学ぶことが多かったです。特に兄は私に「失敗を恐れない姿勢」を教えてくれました。兄自身も完璧ではなく、時には失敗することもありましたが、その際には必ず「何がいけなかったのか」を考え直すことをし、反省をノートにまとめている姿を見たこともありました。 　当時、中学生でバスケをしていた私が失敗を恐れて、チームのキャプテンになることを躊躇っていたとき、兄の姿を見て、「今までやったことのないことに挑戦することで得る学びがある」という兄の姿勢を思い出し、実践することができました。周囲の人々の失敗や成功に学ぶことは、自分をより良くするためのヒントになり、これまでの考え方を見直すきっかけになると思います。兄弟の関係は、時に争いを生むこともあり、自分の方が兄より優れているのにと思うことは多々あります。また、それまで尊敬していた相手を間違えていたのではと思う時もあります。ですが、それ以上に学びを得る相手として貴重な存在です。兄を見て成長する私がいる一方で、私の姿が兄に何かを考えさせることもあったのかもしれません。 「人を見て我が身を直す」という言葉は、一方的なものではなく、互いに影響を与え合う中でこそ意味を持つのだと思います。今でも私は、兄だけでなく身の回りの人々の行動や姿勢から学ぶことを意識しています。学校の友人や先生、そして時には見知らぬ人の振る舞いにも目を向け、自分の行いを振り返る習慣が身につきました。他人を見ることは決して批判するためではなく、自分を磨くための鏡のようなものだと感じます。兄との日々の中で学んだことは、私の人生を支える大切な指針となっています。これからも、周囲の人々から学び続け、自分をより良くしていきたいと思います。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	「自分のことを一番知っているのは、自分である。」 この言葉を聞いたこと、言われたことはきっとあると思う。そして私はこの言葉が嫌いだ。だって自分自身のことを全部自分がわかっていたら、自分の得意なやり方とか自分の好きなものとかで迷うことなんてないし、自分のメンタルコントロールも上手にできるからきっと精神的に疲れてしまうことなんてなくなると思う。でも、実際私は定期考査のたびに究極のネガティブ思考に陥り、全てのことへのやる気が皆無になる。もしかしたらこのときの自分は俗に言う「病んでいる」の部類に当てはまってしまうのかもしれない。そんな状況に陥っている自分に対してさらにネガティブな感情を持ってしまう事も度々あり、どうも私はこんな自分が嫌いだ。なぜ私がこんなネガティブ思考になってしまったのか。 　結論から言うと多分自分の性格のせいである。私は平和主義者で争いがとても嫌いだ。喧嘩になったとしてもギスギスしている状態が嫌で自分が悪かろうとそうでなかろうと絶対に自分から先に謝ってしまう。そして周りの目を気にしすぎてしまう性格なため、結構前のことを引きずる事が多い。中学生の頃にした発言で今もなお気にしているものもある。そして何より私は完璧主義者だ。自分の納得行くまで物事を何度も何度もくり返してしまう。例えばずっと同じ問題を間違い続けること・自分の思ったような点数が取れないことが本当に嫌いだ。だから自己肯定感も低く、自分にはとても厳しい。 　論語においても「子曰く、躬自ら厚くして、薄く人を責むれば、則ち怨みに遠ざかる。」(孔先生がおっしゃった、自分自ら深くして(求めて)、緩やかにひとを責めるのであれば、恨みから逃れることができる。)と言っているように、私は自分の満足できるものを目指しているから自分に厳しく、でも周りの目を気にしてしまうから周りの人たちにはとことん優しくするのである。 季文子、三たび思いて而る後に行う。子之を聞きて曰わく、再びせば斯れ可なり。(魯の大夫・季文子は、三度も重ねて熟考した後、実行にうつした。孔先生がそれを聞いておっしゃった。そこまで熟考せずとも、せいぜい一度考えて重ねて確認する程度で充分なのではないかと。時間をかけて熟考に熟考を重ねた上で行動するより、考えそして確認して行動に移すくらいでも充分なのではないか。「行動に移した成果をまた学びに活かす好循環を心がけたい。」) 　この文章を読んだときの私の正直な感想は「いや、それはそうだけどさ。それができたら苦労しないのよ。」である。本当にそう。考えすぎてしまう性格の私からすると本当にこれが出来ればどれだけ精神面で楽になることかと心の底から思う。いや、進行形で思っている。気にしすぎ＆考えすぎという最悪の組み合わせを持っている私は多分他の人と比べて損した生き方をしていると思う。よく「気にしすぎでしょ、こんくらい何もないって」と言われる。私はその度に「そういう問題じゃない!!!!」と叫びたくなる。先日の修学旅行の持ち物の準備をしてる際も一週間前にはすべての準備を終えていたのに、前日の夜・当日の朝と「あれ入れたっけ、これ持ってったほうがいいかも」と心配になり何度も重たいキャリーケースを開けては物の確認をした。出かけるときも色々なことを考えた結果、信じられないくらい荷物が多くなってしまうことも多々ある。 　このように気にしすぎ・考えすぎな性格をしている私。自分のこともいまいちよくわかっていないし、自分のことを好きなわけじゃないけど、「自分のことを自分が認めること」が私にとってのウェルビーイングに繋がるんじゃないかと思っています。 《引用先》 https://arukanatikait.com/%e5%89%87%e3%81%a1%e6%80%a8%e3%81%ab%e9%81%a0%e3%81%96%e3%81%8b%e3%82%8b%ef%bd%9c%e3%80%8c%e8%ab%96%e8%aa%9e%e3%80%8d%e8%a1%9b%e9%9c%8a%e5%85%ac%e7%ac%ac%e5%8d%81%e4%ba%9415-9575.html#google_vignette https://arukanatikait.com/%e5%86%8d%e3%81%b3%e3%81%9b%e3%81%b0%e6%96%af%e3%82%8c%e5%8f%af%e3%81%aa%e3%82%8a%ef%bd%9c%e3%80%8c%e8%ab%96%e8%aa%9e%e3%80%8d%e5%85%ac%e5%86%b6%e9%95%b7%e7%ac%ac%e4%ba%9420-3841.html			
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	「子曰、人之生也直。罔之生也、幸而免」（孔子がおっしゃった、人は素直に生きるものだ。それ無しで生きているのは、偶然に難を　免れているだけだ。） 私は部活動で野球部に入部している。野球をしている理由はたくさんあるが、一番の目的は人間力育成である。野球とはとても難しいスポーツであり、個々の技術はもちろんだが、チーム全体の連携、判断力、時間感覚、周辺視野、メンタルなどが要求され単純に打って、投げてでは試合にならない。ではどんな選手が活躍できるのか、それは人間力が強い選手である。あの暑い真夏の炎天下、観客が大勢見ている甲子園のマウンドで、しびれる場面で最高のパフォーマンスをしなければならない。人間力が弱いと、この場面から逃げてしまう。つまり、野球で活躍している選手は人間力が非常に高い事がわかる。 私は大谷翔平選手に憧れている。豪快なバッティングや豪速球など技術はもちろんだが、私が本当に憧れているのは彼の人間力である。大谷選手はなぜ「世界の大谷」と言われるほど世界から注目され、愛されているのだろうか。一番の理由は彼の素直さだと私は考察する。彼は結果に伸び悩むたびに、二刀流は不可能と周囲の人に言われてきたが、たゆまぬ努力と練習により二刀流として活躍している。また、栗山監督が言っているように、大谷選手は「聞く力」が長けており、なんでも素直に聞ける力があるため著しい成長ができている。他にも人を魅了するポジティブマインド、コミュニケーション力、真摯な姿勢が要因である。孔子もこのようなことを私たちに伝えようとしていたと考える。人から教わったことなど素直に聞き入れ、素直に感じ、素直に行動する。そうすることにより人の成長は著しいものになると私は考える。しかし、どうすれば素直になれるのか、素直とはどのような事なのか疑問に思う人がいるであろう。 「子謂子貢曰、女与回也孰愈。対曰、賜也何敢望回。回也聞一以知十。賜也聞一以知二。子　曰、弗如也。吾与女弗如也。」孔先生が子貢に尋ねておっしゃった。「お前と回とどちらがまさると思うか？」子貢はお答えした。「私がどうして回と比べることができるでしょうか。回は一を聞いて十を知り、私は一を聞いて二を知る程度です。」孔先生がおっしゃった。「（その通り）及ばないね。私もお前も（回には）及ばないね。」 これは孔子が年下のライバルである子貢にプライドを傷つけかねない質問を投げかけつつ、最終的に孔子自身も顔淵に適わない部分があると言う場面である。このことから孔子は私達に謙虚さの大切さを教えている。わたしはここから素直とは相手やライバル、どんな人でも尊敬し、認め、謙虚に行動・発言することだと考察する。大谷選手は非常に謙虚な性格として有名であり、どんな良い結果を残しても「今日はたまたま打てた」「アメリカの野球を尊敬している」などと発言しており、彼の謙虚な言葉や態度は様々な人に感銘を与え尊敬される要因になっている。また、大谷選手はメジャーにいってからもずっと、落ちているゴミを必ず拾ってゴミ箱に捨てるように心がけている。「彼はゴミを拾うことで運を拾う。自分自身につきを呼ぶ」この教えを大切にしており、彼の謙虚さの凄さが感じられる。 人々が成長し、良い世の中を作り上げるために、私は素直になることが大切だと思う。素直になるためには、自分を謙虚に捉え、他人を尊敬することが大切である。これらのことを日々意識して生きることでウェルビーイングにつながると私は信じている。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	論語とウェルビーイング～自分の苦手を克服～ 私の性格はとても消極的で、自分の意見は持っていても、自分から他人に意見を伝えることができません。理由は自分の意見に自信がないからです。「考えを上手くまとめられず正確に伝えることができない」「私の考えを否定されたらどうしよう」「否定されるくらいなら話さないほうがいいのではないか」と考えてしまいます。まだ伝えてもいないのに否定された時のことを考えていたり、どうせ私の意見は通らない、ということが常に頭の片隅にあります。このことから私は「失敗」を恐れていると思いました。常に失敗を恐れて挑戦しないため物事は通り過ぎてしまいます。現状は、ほどよい程度に物事を進めていることで、自分の限界は考えず、常に半ば諦めている状態です。 「冉求曰、非不説子之道、力不足也。子曰、力不足者、中道而廃。今女画。」(冉求が言った。孔先生の説く道を悦ばないわけではありませんが、私の力が足りません。孔先生がおっしゃった、力が足りない者は、道半ばにして力尽きる。しかし、今お前は（やる前から）自らの力量に限界を作ってしまっている。） 孔子が冉求に言った言葉です。「やる前から」という言葉がとても印象に残りました。私自身もやる前から物事を諦め「挑戦」することを行っていません。ここで関係してくることが私の将来の夢です。私の将来の夢は医療従事者になることです。医療従事者の中でも人とコミュニケーションを取ったり、リーダーシップが求められる役職を目指しています。私の性格からして、どちらも私の苦手なことです。ですが、冉求のようにやる前から諦めていると、夢は叶いません。私は自分の夢を自分で叶えられるように、人とコミュニケーションを多く取ってみたり、リーダーシップを取ってみたり、「挑戦」することに挑戦したいと思います。 「孔子於郷党、恂恂如也。似不能言者。其在宗廟朝廷、便便言。唯謹爾。」(孔子は自分の村にいるときはおだやかであった。無口で主張することができない人のようであった。祖先を祀る宗廟や政治を執り行う朝廷にいるときは、はきはきと発言した。ただただ慎重で用心深かった。） 以前、学問研究ガイダンスという学校のイベントで、医療関係の大学関係者の方が講義をしてくださいました。その方は、「人と話すことが苦手な人がいるかも知れないけれど、仕事では必ず話さないといけない環境なので大丈夫ですよ」とおっしゃっていました。この言葉を聞いて私は安心しました。人前や友達との間で話すことが苦手かもしれないけれど、仕事の上では相手とコミュニケーションをとり、仕事を果たしていきたいと思います。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	1.「子曰、人而不仁、如礼何。人而不仁、如楽何。」 孔先生がおっしゃった。もし人において人を敬う心がなければ、いかに儀礼を形式的に行っても何になるだろうか。もし人において人を敬う心がなければ、祭礼の歌舞を行っても何になるだろうか。 自分が小学校の時、クラス内で「係」というものが存在した。今振り返ると絶対自分でやった方が早い仕事や、「それいる？」というような係も存在している。自分は係活動に熱心ではなく、「早く終わってくれ」と考えていたので、なぜあるんだろう。という幼き心の疑問は増大していく。 しかし小学六年生のとある係によって、係に対する考え方が少し変わった。その係の名前は、音楽係。歌の練習やリコーダーを主導する係で、正直必ずしも必要とは言えない。5年生までのクラスにも音楽係というものはあったが、音楽の授業の延長上のような、まるで「作業」みたいと感じた。6年生の音楽係では、あまり目立つタイプではない3人が選ばれていた。しかしその3人は音楽がとても好きで、日々の歌の改善やイベントまでも開いていた。今までとは心のこもり方が全く違う。今まで半分「作業」と思っていた係が、この3人を見ると「思考と努力」を感じた。 しかし自分は音楽が得意ではなかったため、少し面倒くさいとまで思っていた。そこでやってきた小学校内のイベント「合唱発表会」これは各クラスが合唱の上手さを競い優勝を決めるような、音楽が苦手な自分にとっては少し苦痛なようなイベントだった。もちろん「音楽係」は楽譜が書き込みで埋まるぐらい誰よりも熱心に取り組んでいた。自分以外の人も全力だったかはわからなかったが、少なくとも自然と目標が一つに揃うような一体感を感じただろう。そして本番、他のクラスと比べて自分のクラスの歌声を聞いた時「綺麗」だと思った。綺麗事ではなく、綺麗だった。音程、抑揚など基本的要素はそんなに変わっていない。けれど、心のこもり方の違いのみでこんなにも大きく変わっていくことを感じた。 その経験から、係とは、小学生と言う早い段階から「人の為に尽くす」ことを学ぶためにあると感じた。孔子の教えのように、どんな物事にも「心を込める、尽くす」ことの大切さがわかった出来事となった。これはウェルビーイングの「友情」「愛」に繋がり、これからの長い人生の中で「心を込める」ことを忘れない為に、係と言うものを通して持続させようとしていることも感じた。 2.「子曰、德不弧、必有鄰。」 孔先生がおっしゃった。善行を重ねることは孤独ではない。必ずこれに共感してくれる人がいる。 自分は、どのような時でも周りの為に動ける人を凄いと感じる。災害など大変な状況に陥ったら、もちろん大半の人は自分を優先するだろうし、それを否定はしない。むしろ自分を優先しないといけない場所もあると思う。しかしそのような場面で周りのことを考えられる人は、たとえその時気づかれなくても、そのうちに「善」として認めてくれる人は出てくるだろう。 これとウェルビーイングの繋がりには、「人間関係の安定」が考えられる。人に優しくできる人は、基本人に恨まれない。と自分は思う。自分の周りでも考えてみると、友達が多く「人間関係が上手だな」と思う人ほど、影での細かい善行や、一人一人を大事にしているという傾向がある。例えば、全員分のゴミを自らまとめて捨ててくれること、ドアを開け続けてくれることなど、半分「おせっかい」と感じるぐらいの優しさを持っていて、その一人一人を大事にしている。 そのおせっかいと思われそうなことを繰り返し繰り返し行うことで、いつかその大切さに気づくことができる、と考えたのが孔子の教えだろう。それを見ると「難しそう」と思うが、、ウェルビーイングのように、「持続」を求めてこれからの人生を生きていくには、影の優しさや善行を積み重ねていくことが大事なのかもしれない。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	論語とウェルビーイングにおける「自分らしさ」 孔子の言葉には、人間の生き方に対する深い考え方が込められており、現代においても私たちの生き方に大きな影響を与えるものがあります。「子曰、不患人之不己知。患不知人也。」（他人が自分を理解してくれないことを心配するのではなく、自分が他人を知らないことを心配せよ）や「子曰、三軍可奪帥也。匹夫不可奪志也。」（大軍でも総大将は奪うことができても、普通の人の志は奪うことができない）といった言葉は、自己認識や内面の強さ、そして自分らしさを保つことの重要性を説いています。 現代社会では、私たちが直面する課題やストレスの多くは、外部からの評価や他者との比較に基づいています。特にSNSが普及する現代では、他者からどう見られているかが重要視されがちです。孔子の言葉にある「不患人之不己知」は、自分が他者にどう思われるかを過度に心配してはいけないというメッセージが込められています。他人に自分を理解してもらうことよりも、もっと大切なのは、自分自身がどれだけ他者を理解し、自分の内面を正しく見つめ、深めていけるかということです。これはウェルビーイングにおける「自分らしさ」にも通じます。自分の価値観や強みを知り、それに基づいて行動することが、精神的な健康や幸福感を高めることにつながります。 さらに、「三軍可奪帥也。匹夫不可奪志也」という言葉も、私たちにとって非常に大きな学びを与えてくれます。外的な物事や環境、さらには他者の力がどれほど私たちに影響を与えることがあっても、最も大切なのは「志」。つまり、自分の目標や価値をどれだけ強固に持ち続けるかということです。この志を失わずにいることで、どんな困難な状況でも自分らしく、充実した人生を送ることができるという強いメッセージが込められています。 現代のウェルビーイング概念は、自己実現や自分らしさを重視する要素が多く含まれ、外部の成功や他者からの評価に依存することなく、自分自身の内面的な満足感を追求することです。この意味でも、孔子の教えは非常に現代的です。外的な成功を追い求めるのではなく、内面の充実を大切にし、自分自身の「志」や「価値観」に忠実でいることが、真の幸福へと導くのです。 「自分らしさ」を保つことが、現代におけるウェルビーイングの中で最も大切な要素であることは、孔子の言葉によって再確認されます。他者の評価に左右されることなく、自分の志をしっかりと持ち、他者への理解を深めていくことが、人生をより豊かにし、真の幸福感をもたらすのです。 現代社会では、私たちがどれほど他者の期待に応えようとしても、最終的には自分自身の内面的な充足こそが最も大切であるという孔子の教えに、今こそ耳を傾けるべき時が来ているのではないでしょうか。		
評価		コメント	

論語とウェルビーイング　エッセイ

ID		氏名	
本文	子曰、知之者不如好之者。好之者不如楽之者。（孔先生がおっしゃった、知る者は好む者に及ばず、好む者は楽しむものに及ばない。） 「この人たちが期待の新星？」 そんな第一印象でした。 　私は小学校5年生の頃から平野紫耀というアーティストが好きです。初めて存在を知ったのはある音楽番組でした。ふとテレビを見ていたらデビュー曲を披露するグループがいて、私は当時、「嵐」以外のアイドルを知っておらず、興味もありませんでした。そんな私がなぜ好きになったかというと、「花のち晴れ」という平野紫耀主演のドラマを見ていたからです。テレビでよく見かけるようになり、ドラマが終わった後に平野紫耀が髪型を変えたこと、ダンスの上手さを知ったことで「こんなかっこよかったんだ。」と一瞬で推しという存在になりました。それから音楽に興味がなかった私がking&princeの曲や他のグループの曲も聴き、自分の中の視野が広がるきっかけを作ってくれました。平野紫耀の出演したドラマや映画を見て「明日からも頑張ろう。」という気持ちを待つことができました。自分が好きなものに夢中なだけでなく楽しいと思える人ほど輝いて見える人は他にはいないと思います。また、自分らしさや自分が楽しいと思えることを知っている人は自分の心に彩りがあると感じました。 　そんなある日衝撃的なことが起こりました。私が中3のとき塾から帰ってきてニュースを見ていたときです。 「平野紫耀king&prince脱退」 ずっと続くものだと思っていて、まさかデビュー4年でこんなことになるなんてほんとに信じられなかったです。友達や担任の先生にまで心配され、喪失感でいっぱいでした。それほど自分の中で大きな存在でした。ただ、11月の受験期だったので切り替えて過ごそうとしました。そして、平野紫耀が新しいグループとしてデビューしたとき正直複雑でした。 　しかし、新しいグループのデビュー曲が解禁されたとき衝撃を受けました。前のグループとは全くと言っていいほど異なるジャンルの曲調だったからです。一度聴いただけでは頭が追いつかないほどの衝撃を受けました。それと同時に私は思いました。「この人は自分のやりたいことに真っ直ぐで現状に妥協しないんだな。」と。 冉求曰、非不説子之道、力不足也。子曰、力不足者、中道而廃。今女画。（冉求が言った。孔先生の説く道を悦ばないわけではありませんが、私の力が足りません。孔先生がおっしゃった、力が足りない者は、道半ばにして力尽きる。しかし、今お前は（やる前から）自らの力量に限界を作ってしまっている。） 　勝手な解釈ですが、king&princeのままでいれば安泰だったはずなのに、今まで築き上げたものを手放してまで自分の目標に近づくための行動をする選択をしたのだと気づきました。 「どうせ私なんか。頑張っても変わらないだろう。」という声が時々聞こえます。ですがそれは自分で勝手に限界を決めているからです。努力をすれば必ず結果につながるとは限りません。しかし、何もしない人には何も起こりません。すべての行動は自分次第であり、初めの一歩を踏み出さない限り、達成感も悔しいと思う気持ちも味わうことができずに人生を過ごしてしまうと思います。一度今の自分の気持ちを整理し、向き合うことが大切だとそう思います。 　自分の限界を自分で決めない。自分の心の彩りをどう作るか考え行動に移し、「好き」に突き進むこと。それこそが私のウェルビーニングにつながると思っています。		
評価		コメント	