「南高スタイル」

「自由」「規律」「友情」

令和5年　12月13日
弘前南高校
1年次通信 No.7

「悩みすぎ、考えすぎ、気にしすぎ」について

大学生の頃、先輩から言われた言葉で、忘れられない言葉があります。その先輩は、高校では日大三高のエースピッチャーで、大学でもエースとして活躍し、いつも行動を共にする樋口さんという方です。樋口さんには、いつもいろんな悩み事を聞いてもらっていたのですが、ある時いつものように悩み事を話していたら、「工藤はよくいろんなこと（ほとんどは小さな事）で悩んでるけど、ヒマなんじゃない？ヒマだからいろんなこと悩んだり、考え過ぎたりするんじゃない？」といわれました。仲の良い先輩に少し突き放されたような口調で言われたことが、自分にとってはとても衝撃的で、その感情がきっかけとなり、改めて自分を振り返ってみようと思ったのでした。

なるほどそう言われてみれば、忙しい人や目標がある人は自分みたいに小さなことでグジグジ悩まないし、悩んでいるヒマがないのかもしれません。「俺はヒマだからいろんなことを考えすぎてしまうのか。」「それじゃあ、まず目標をたて、それに向けて頑張ってみよう。」「悩むヒマが無いように、どんどん行動してみよう。」などと、当時の自分は自分なりに解釈し、そう言い聞かせたものです。

それから30年たった現在でも、ついつい深く思いを巡らせていると「考えすぎじゃないか。きっとたいしたことない。」「ある程度考えたら、あとはそれに向けて行動しよう。行動しないと何も得るものはない」など、あの言葉によって、自分をポジティブに変換できる術を身に着けることができたのではと考えるようになりました。

悩んだり、考えをめぐらすことは決して悪いことではありません。思春期は大人への過渡期であり、様々な悩みを抱えながら少しずつ成長するものです。悩みや考えを深める事で、自分をさらに成長へと導くことができるのではないでしょうか。きっと数年後、または数十年後、なんであんな小さなことで悩んでいたのか、当時の未熟な自分を顧みることができるでしょう。先輩が言いたかったのは、要するに「悩み過ぎたり、考え過ぎない」ことが大事だということではないでしょうか。

「過ぎたるは猶（なお）及（およ）ばざるが如（ごと）し」という言葉を聞いたことがありますか。『論語』由来の言葉で「何事もやり過ぎることは、やり足りないことと同じくらい良くない。」という意味のようです。要するに、悩み過ぎることは何も考えないことと同じように良くないということになるでしょう。

悩み、考え、あの時のあの言葉があり、思春期を自分なりに成長できたおかげで、少しくらいのことでは動じない、現在の自分を築き上げることができたのでは、と思うときがあります。ひとつのことに深くこだわり過ぎて、気が付けば精神的に自分を追い詰め、深い悩みのスパイラルに陥っている時、この言葉を思い出します。目標を持ち、まずやってみる。失敗もあるでしょう。失敗は次の成功への呼び水。臆することなく、また、遠慮無くチャレンジして欲しいと思います。少しでも皆さんの心を軽くするヒントになればと思い、過去の自分を振り返ってみました。

「第2回PTA集会」

11月17日、進路講演会を主としたPTA集会にご出席いただいた保護者の皆様、大変ありがとうございました。私も、日頃の不勉強を痛感し、講演内容に何度もうなずいた次第です。また、講演いただいた張氏は、桐蔭学園野球部出身という自己紹介もあり、私の大学の同級生や先輩などとの交流もあるようで、講演後には大いにその話題で盛り上がりました。これも何かの縁と勝手に強い絆を感じ、生徒を対象とした講演会を実施できないかお願いしたところ快諾いただき、1月に実施することとなりました。生徒の進路達成への一助になる事を第一に、これからも様々な方法でアプローチしていきたいと考えております。今後ともご理解とご協力をよろしくお願い致します。

1 年次通信は弘前南高校 HP でも閲覧できます。
http://www.hirosakiminami-h.asn.ed.jp/