

## 成長するために必要なこと

(社)日本 ITF テコンドー協会 理事長 岸玄二

おはようございます。

今日も心のあり方についてお話をさせていただきます。

まず強いとはどういうことでしょうか？

皆さん強くなりたいですが？では強いということを正しく理解する必要があります。

強いとはあるべき姿でいることです。

私は昇段審査のたびに強いとはどういうことか？という質問をさせていただきます。回答としては優しさや謙虚さといった回答があります。それもあるべき姿と言えるでしょう。素晴らしい心のあり方です。

私個人としては人としてあるべき姿は主に3つだと考えています。一つは感謝、二つ目に敬意、最後に反省です。簡単に言えばありがとうと言えるか、挨拶ができるか、ごめんなさいと言えるかということです。

私はこの3つあれば人として問題無いと思いますし、逆にこの3つ以外は持たないように努めています。怒りだとか妬みだとか、人間である以上、時には持ってしまうのですができるだけ物事をこの3つに変換できるように見えています。

ではこの3つの内で一番大切なものは何か考えてみます。私は敬意だと考えています。理由はというと、例えばあなたが誰かに指摘を受けた時に、ありがとうと思えるのかうるせーなと思うのか、例えばあなたが街で肩がぶつかった時にごめんなさいと言えるかなんだこのやろーと思うのか、どちらが敬意がある思考かは説明するまでもありませんが、敬意があるからこそ感謝や反省が促されると思います。これが私が敬意が最も大事だと思う理由の一つです。

次に人間とはどういう生き物がというお話をさせていただきます。人間とはどういう生き物かという、誰もが常に自分を良くしていこうと思っている生き物です。例外なくそういう力が働いている素晴らしい生き物です。

しかしこの先のどのようになんかそれを実現するかという部分で人間は二つに分かれます。

一つは目標をもって努力をする自分を変えようとする方、もう一つは相手を変えようとする方です。

相手を変えようとする方は相手によく見られたいと思った時に自分を大きく見せようとします。時には人と比べて相手を下げることもあります。敬意が無い場合は人を軽んじて

下げがちです。そうなる自分を変えようとするのが無くなります。

自分を変えようとする努力することの根底にあるものは他者への敬意だという事です。他者を認めるからこそ変えようとしないということです。

次に敬意というものを考えてみましょう。皆さんは先生たちに挨拶できますか？

できる方は敬意があるかという、それも敬意の一部です。先生たちに挨拶をする時にあるものは尊敬が当てはまるかと思えます。尊敬とは目上の方に対する思いです。

しかし敬意とは分け隔てなく誰にでも払われるものです。もちろん目下の方にも払うべきものです。敬意とはあなたが人間というものをどのように扱っているのかという基本的な部分です。

皆さんは目下の方にも挨拶ができますか？極論行ってしまうと目下の者をどうあつかっているかで敬意があるかどうか分かりやすいです。上に立つとある程度のがまがまが通ってしまいます。敬意を払わなくても物事が上手く進みます。しかしながらそういったことに甘んじずに誰にでも敬意を払い続けている方は強いなと思えます。

最後にどのように敬意を身に付けるのかということですが、皆さんは道場において道着を正しく着たり、礼を正しく行うことを大切にしていると思えます。なぜ”テコン”と言って礼をするのか？それに答えるにはある考え方が必要です。それは”行いには心が伴う”という考え方です。礼とは作法です。作法とはその行いを正しく整った形で行うことに意味があります。その行いを繰り返すことでその心を身に付けようとするものです。行いから心を作り上げることが”道”と名の付くものに共通している部分だと思えます。

では敬意ある行いとは何かと考えると、まずは挨拶です。分け隔てなく皆さんに挨拶できるように心がけてください。挨拶が難しい状況もあります。相手が遠くにいたり、周りの人が挨拶しなかったりと。そういった時は会釈をしましょう。何もしないという事が一番良くないことです。それは悪く言えば無視です。簡単に言えば敬意の逆は無視です。

また返事も大切です。道場で指導員から何かの指示が出て、理解した時は”ハイ”と返事をしましょう。相手と繋がるのが敬意の基本です。身近なところで言えば皆さんは家に帰ったらお父さんお母さんがご飯を作ってくれます。もし美味しいと思ったら”美味しい”と伝えてください。黙って食べることはある意味無視と言えますね。

こういった敬意の上に皆さんの技術や強靱な体、経験などを乗せて行って欲しいと思います。そうやって出来上がる人間はカッコいいと思います。

今日から今年の試合が始まりますが、敬意というものを大切に頑張っていたいただきたいと思っています。

ありがとうございました。

2023年2月5日

第20回東京都テコンドー選手権大会にて