

## コラム

### 人と比べないこと

おはようございます。

本日も心のあり方についてお話をさせていただきます。

ちょうど桜が咲いていますので、そこから話をしていこうと思います。

皆さん桜は好きですか？春になると当たり前のように咲いてくれるのですが、これは当たり前でしょうか？

私はこの様を見てすごいことだなと思っています。自分に当てはめてみてください。冬の寒い中で雨風に晒されて、腐ってしまいそうなものですが温かくなると必ず花を咲かせます。

これをどう見るべきかと言いますと冬の寒い中でも花を咲かそうと努力していたと見るべきだと思います。

ではこれを人間に当てはめると上手くいかない時も努力を止めないということだと思いません。

なぜ努力を止めないのかということと目的があるからです。なぜ努力を止めてしまうのかということと目的を見失い、なぜこんなことをやっているのだろうとなってしまうからです。

人間だけが目的を見失いがちです。理由はというと、人間は良くも悪くも豊かです。選択肢があります。だからこそ今日練習に行きたくないと思えば休むこともできます。違う事をやろうと思えば違うこともやれます。

もう一つの理由は人と比べるからです。今日はこの人と比べないことについてお話をしていこうと思います。

去年とある大会後に指導員からある報告を受けました。私の道場の子供が初めて大会に参加したのですが、結果は負けたそうです。その後やる気を失ってテコンドーを辞めてしまったという内容でした。

試合では勝つことを目的に戦っていますので負けて落ち込む気持ちは分かります。しかしながら辞めることを選ぶのは悲しい話です。勝ち負けとは人と比べた結果ですが、それが全てになってしまう理由には目の前のことに囚われすぎる点があります。目の前のことが全てになると人は人と比べるものです。

そうならないためにどうすれば良いかということ” なりたい自分” というものを持つことです。

そうすることで今日の出来事は全てが通過点になります。勝ち負けもただの結果ではなく、それ以上の意味を持つことになります。

ということかという、私は常々『人間とは鏡』だという考え方を大切にしています。今日の試合でも皆さんは相手と向き合う事で色々な自分を見ることになります。なりたい自分を持っている人は今日映しだされた自分に対してなりたい自分とのズレを認識してどう変えていけば良いのかと考えるようになります。例えば試合前に緊張してしまった、緊張することがない自分なのかというそうでは無いはず。次の試合でどのように自分を作れば良いのかを考えるでしょう。試合中にも様々なミスをします。それを確認して次はどう改善すればよいかを考えるでしょう。そうすることで人は反省をします。また対戦相手にも自分を映しだしてくれたことに対して感謝もできるかも知れません。しかしこの”なりたい自分”が無いと勝つことが全てになった状態で負けると自分に失望してしまいます。勝ったとしても奢り高ぶるかも知れません。

”どうなりたいの？”これは人生において一番大事な質問です。小学生くらいであれば1年後、2年後くらいが良いと思います。もう少し歳を重ねれば5年後、10年後を、更に歳を重ねれば”自分が人生において何を成すのか？”という質問になります。この一番大事な質問に向き合ってほしいと思います。

出来れば一言で言い表せるくらい自分の姿を明確にすると良いと思います。明確な目的地は明確な行動を生みます。”世界チャンピオン”でも良いでしょう。非常に分かりやすいです。自分を例に挙げさせていただきますと、私はこの組織のリーダーです。この組織の行き先について明確に示す必要があります。テコンドーをどうしたいのか？去年の新人戦の時に述べさせていただきました『日本で一番人に必要とされる武道にする』ことです。この目的地に対して私は一切ブレません。そこに集中しています。だからこそ人が言う事などは全く気になりません。皆さんも生きていれば周りからこういわれているんじゃないか、あいつがこんなこと言ってたよ、など周りのことを気にすることがあると思います。生きていれば自分以外が自分を乱してくるものです。しかしそれにのまれてしまえば自分として生きていくことができなくなります。目的に集中するからこそ、自分として自分らしく生きることができると思います。

”なりたい自分”とは未来の自分であり、目に見えません。だからこそ想像力を働かせて、人と比べずになりたい自分を描いて欲しいと思います。その”自分”に集中して努力を続けて欲しいと思います。

ありがとうございました。

(社)日本 ITF テコンドー協会  
理事長 岸玄二

2023年3月26日 第27回岐阜県テコンドー選手権大会にて