

必要な心について

(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。

本大会の開催にあたり、ご尽力いただきました大竹実行委員長、並びにスタッフの皆様、お忙しい中ご協力いただきまして本当にありがとうございます。

今日も心のあり方についてのお話をさせていただきます。

強いとは『あるべき姿でいること』です。またその姿に変われることです。そのために人間として必要な心が3つあります。一つは感謝、次に敬意、最後に反省です。

この3つが備わっていればあなたは大丈夫です。

一つご質問させていただきます。

今日の試合に向けて皆さんは準備をしてきましたか？

準備をしてきた方は勝っても負けても反省することができます。特に負けた時には良い反省が出来ることでしょう。また次の成長に期待が持てます。

もし準備をしてこなかったらどうでしょう。そもそも練習していないので反省することもほとんどないでしょう。

皆さんは今日自分を試しに来ています。試し合うから試合ですね。

この試合はあくまでもプレイヤーとして試される場ですが、人間として試される場はいつでしょうか？

それは上手くいかない時です。もっと分かりやすく言えばイライラしたとき、不安に思う時、などです。上手くいかない時に人は試され、その時の対応が人生を分けていきます。

その時に何が相手になるかと言いますと、人を悪く見ようとしている自分自身です。

先に述べた通り、試される場において準備が無い場合、反省がありません。そのまま感情に流されてどうなるかと言いますと人を悪く言う事になります。人のせいにするようになります。これが不幸の始まりだと思えます。

ではここで言う準備とは何でしょうか？試合においては練習することですが人間においてはどうすることか。これは教えていただかないと絶対に気付きません。なので覚えてください。それが感謝と敬意です。

”行いには心が伴う”と言います。

感謝を具体的に述べますと『ありがとう』が言えるかということです。

皆さんが困った時に誰かが助けてくれた場合、皆さんはありがとうを言えると思えます。

しかしこれは当然のことです。差が付くところは皆さんが気付かない所です。

感謝の反対を”当たり前”と考えてください。自分が当たり前と思っていることに感謝することを始めて見ましょう。

例えば子供達に対していうのであれば、試合会場まで一人で走ってきた方はいらっしゃいますか？まずいないと思います。保護者様が送り迎えをしてくれています。しかしながら保護者様にもやりたいことがあります。そういった時間を割いて皆さんに費やしてくれています。これは当たり前ではありません。

家に帰るとご飯が出てくると思います。これも当たり前でしょうか？食事を用意することはとても大変なことです。更に保護者様は毎日飽きないように献立も考えてくれています。皆さんに美味しく食べて欲しいからです。まず食事を用意してくれることを当たり前と思わないこと、そして美味しいと思ったのであれば黙って食事をするのではなく、そのことを作ってくれた方に伝えてください。

次に敬意ですがこれは最も大事なことは返事です。”ハイ”と言えるかどうかです。更に加えるなら挨拶、総じて言いますと”受け答え”です。

テコンドーの中でも会社組織などの中でも敬意を表す行為、例えば頭を下げるなどは行われています。しかしこれは当たり前です。

差が出るところはどこかと言いますと目下に対してもそれが出来るかどうかです。目下の者からすると目上の者に”ハイ”と返事されることは逆に抵抗がありますので、必ずしも形は返事だけではありません。ただし総じて目下の者を大切にしているかどうか。どこか雑に扱っていないかどうか。一度確認してみてください。

人として試される場は突然来ます。明日あなたに嫌なことがあるかもしれません。そういった時に日頃から準備がある方はそれをまた成長の機会として何かしらに反省をしましょう。反省を簡単に言えば”ごめんなさい”と言えることです。自分をより良く変えていくことが幸せに近づくことだと思っています。

今日皆さんはメダルをとるかもしれません。今年はワールドカップがありますのでそこでメダルをとるかもしれません。学校に行けばテストで100点をとるかもしれませんし長くテコンドーを続けていけば今日のように師範、副師範になる方もいます。

しかし声を大にして伝えたいことは、それそのものがあなたを幸せにするわけではありません。

幸せにするのはいつでもあなたの心のあり方次第です。

自分自身との戦いはあなたの中で行われます。それを外から干渉することは出来ません。

しかし戦う準備はあなたの外で行われます。それは人とどう関わるのかということです。

この組織ではその部分においてみんなで見んなに感謝を、上も下も関係なくみんなに敬意

を払うことをみんなでやっていきたいと思っています。

それがこの組織のあるべき姿と考え、テコンドーを通してそれを伝えていきたいと思っています。

ありがとうございました。

2024年6月9日 第28回東海テコンドー選手権大会にて