

## 忍耐・克己・百折不屈について

(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。

大会開催にあたり、ご尽力いただきました坪井実行委員長、並びにスタッフの皆様、本当にありがとうございます。(開会式時にお伝えするのを忘れておりました。この場をお借りしてお詫び申し上げます。)

本日も心のあり方についてのお話をさせていただきます。

今年は主にテコンドー精神についてのお話をさせていただいております。前回までで謙恥までお話させていただきました。今年も皆さんとお話できる機会が新人戦のみとなりましたので今日は残りの3つ、忍耐・克己・百折不屈についてのお話をさせていただきます。

皆さんはテコンドー精神をご存知でしょうか？子供の方は馴染みが薄いかも知れません。大人の方は白帯の昇級審査時に暗記されたかと思います。

では知っているとしてあなたはテコンドー精神を実践できますか？

知っていると出来るは全く別物です。知っている上で経験を積まなければ出来るにはなりません。

私は皆さんに出来るようになって欲しいと思っています。そのためにお話をさせていただきます。

まずは忍耐について。

言葉の意味は分かると思います。耐え忍ぶことです。では何に耐えるのでしょうか？

『毎日大変な思いをして生活しています』などの声は当然あると思います。しかしそれは皆同じことです。今日試合で痛い思いをするかもしれませんがそれに耐えることも忍耐と言えます。しかし私としてはどうせなら自分の生き方や人生を高めるために何に耐えるべきなのかを提案したいと思っています。

何に耐えるべきなのか？それは”相手を受け入れること”です。

子供の方はよく分からないと思います。なので相手を受け入れていない状態をご説明いたします。それは『なんじゃこいつは』『なんでこの人こうなの』『腹立つ〜』などの状態です。つまり相手を否定している状態です。

この状態を少し深堀させていただきます。皆さんはこの状態の時に相手に『こうあって欲しい』という基準を持っています。その基準に対して大きく外れている行為に対して不快に思っています。更に言いますと相手に『こうあって欲しい』という姿に変わって欲しい

と相手に求めている状態です。

しかし残念ながら相手は変わりません。力を持った人は無理やり相手を変えにかかったりします。大声を出したり権力を振りかざしたり。しかしそのように変えたとしてもほんの一時の事であり、長い目で見ればこのような行いをされる方はもっと大きな何かを失うこととなります。

相手は変わらないと理解するとどうなるか。それは自分を変えるしかないと言う事です。相手はそのままで良いと受け入れることです。

忍耐とは”自分を変えよう”と思えるまでのことです。それまでの憤りに耐えることです。

自分を変えることは思ったより簡単に出来る場合もあれば時間のかかるものもあります。例えばモノの見方を変えることも一つの手段です。一方でどうしても状況を変えるために本当の実力を身に付けなければならない時もあります。これは一日二日では実現できません。

時間がかかるものに対しては人間は尻込みをしてしまうものですが、それでも自分を変えようと思ってください。そう思えた時に人は前に進むことができます。そうあるべきです。

次の克己と百折不屈についてはサラッと行きましょう。

克己とは自分に打ち勝つ（克つ）心のことです。

ではどんな”自分”に打ち勝つべきなのでしょう？”弱気になっている自分”でしょうか。それも良いかと思えます。しかし私は自分を高める上で最も打ち勝ってほしい自分を提案させていただきます。

それは”相手のことを悪く見ようとしている自分”に打ち勝ってほしいというものです。相手を悪いとすることは裏返せば自分を良いとすることでもあります。そしてそれが進むと過度なものとなります。行き過ぎた正義は相手を傷付けることとなります。そうなるべきではありません。

最後に百折不屈についてのお話です。

これは簡単にご説明すると何度厳しい状況に立たされても挫けずに前に進むことを言います。

では皆さんがどうあるべきなのか？

私はテコンドーが好きでテコンドーに携わっております。しかしながら嫌なことの連続です。気持ちよくテコンドーをやれている時期などほんの一時です。常々何かしら問題を抱えています。

しかしこのようなことは誰でも同じことだと思います。長くやっていたら色々あるもの

です。そういった中でどうあるべきなのか？

それは”続けること”です。好きであれば続けるべきです。その一言に尽きます。

何か相談事があれば何でも仰ってください。どんなことでも真摯に対応させていただきます。

私からは以上です。

ありがとうございました。

2024年9月15日 第30回岐阜県テコンドー選手権大会にて