

がんばらなくてもいい

タイトルを見てびっくりしましたか。皆さんがよく掛られる言葉は「がんばれ」ですよ。それを受けて、自分自身も「がんばろう」と思うことが、多々あるのではないのでしょうか。しかし、タイトルは「がんばらなくてもいい」……どういうことでしょうか。

下にあるのは、詩人でもあり書家でもある相田みつを氏の言葉です。味のある独特の文字を書く方で、彼の直筆はカレンダーにも使われています。見たことがある人もいるのではないのでしょうか。

彼が「がんばらなくてもいい」と言っています。しかし、「手を抜きなさい」と言っているわけではありません。がんばる代わりに「具体的に動きなさい」と言っています。そこが大切なのです。

勉強でもスポーツでも、自分の思い通りにならないことがだれにもあるはず。点数や成績が芳しくなかった時とか、思い通りのプレーができなかったりなかなか勝ち星に結び付かなかったりした時は、何とかしたいという気もちから、私たちは「がんばる」ということをします。

しかし、そういう場合、往々にしてがんばれないことが多いのです。「次のテストに向けてがんばるぞ」と意気込んでみても「喉元過ぎれば熱さ忘れる」という言葉通り、時間が経てばその意気込みは萎れていきます。結局、「がんばる」は「口ばかり」ということになるのです。

相田氏は発想を転換しようと言っています。「がんばる」ことより「具体的に動く」ことをしようと言っています。「がんばる」はその響きのよさに満足するだけで、具体が全くない抽象的な言葉です。したがって、意気込みはあっても、何に、どのように取り組むのが、意気込みの次の問題になってしまうのです。例えるなら、エンジンの空ぶかし状態ですね。

ここで大切になってくるのが、具体的に動くということ。がんばろうと意気込むより、いつ、何に、どのように取り組むかを明確にして、それを確実にこなすことです。エンジンを必要以上にふかさなくとも、一定のスピードで、確実に通過点をクリアしていくこと、それが目的地に到着するために大切なことです。

とりわけ、三年の皆さん、腰を据えて受験準備に取り組める最後のチャンスが明日からの冬休みですね。「がんばろう」と意気込んでいる人もいるのではないのでしょうか。進路実現に向けて具体的な動きが決まっていますか。空ぶかしでこの休みが終わらないようにしてくださいね。

一、二年の皆さんも、進級に向けて具体的に準備しておかなければなりませんよ。苦手教科、不得意分野の克服も、具体的に動くことで実現してくださいね。明日からの十七日間が、有意義な冬休みになることを期待しています。

「アノネ
がんばらなくても
いいからさ
具体的に
動くことだね
みつを」