

「自律的に活動する能力」を身に付けよう

－「よく生きる」ために－

開倫塾

塾長 林明夫

Q：「よく生きる」とは、どのようなことですか。

A：(林明夫：以下省略)自分自身と真正面から向き合い、自分はどのように生きるかを考えること。よく考えた上で、少しでも「よく生きよう」と思いながら毎日を過ごすことだと私は考えます。

「志(こころざし)」を高く持つことも、「よく生きる」上では大切かもしれませんね。

Q：「自分はどのように生きてらよいか」、「自分自身と真正面から向き合う」、「よく生きる」、「志(こころざし)を高く持つ」などは、なかなか難しそうに思えますが……。

A：現代の日本は、世界で一番の長寿国です。つまり、心と身体の健康管理を自分でしっかりしさえすれば、世界で一番長生きできる国なのです。人生を長く、百歳以上まで生きられる国、それが日本です。これは素晴らしいことです。

せっかく世界一長く生きられる国に生を受けたのですから、自分自身を大切に、「よく生きる」ことを心掛けてもらいたいと希望します。

そのためには、なかなか難しいかもしれませんが、自分自身としっかり向き合って、自分は何がしたいのかを考えてもらいたい。よく考えた上で、志(こころざし)を高く持って生きてもらいたいと希望します。

Q：どのように自分と向き合ったらよいのですか。

A：自分のよさを見つけることをお勧めします。自分にはよいところなどないと思っている人は、次のようにしてみてください。

家族一人ひとりのよさを一つずつ探してみる。友だち一人ひとりのよさを一つずつ探してみる。近所の人々のよさを一つずつ探してみる。学校の先生や開倫塾の先生のよさを一つずつ探してみる。学校やクラスのよさを一つずつ探してみる。今住んでいる市や町のよさを一つずつ探してみる。今住んでいる県のよさを一つずつ探してみる。日本のよさを一つずつ探してみる。探すことができれば、それぞれのよさを一言でもよいからノートに書いてみる。「よさ」探しをして「よさ」を見つける能力、「よさ」を表現する能力を、まずは身に付ける。自分自身の「よさ」が見つからないのは、「よさ」を見つけるスキルが少ないためですから、自分以外の「よさ」を見つけ、言葉で表現する練習をしてみてください。

「よさ」探しをするうちに、「よさ」を見いだす能力が身に付いてきます。慣れてきたら、「自分のよさとは何か」を考えてみてください。「よく生きる」ための第一歩は、自分の「よさ」を見つけ

ること。自分の「よさ」を見いだして、その「よさ」を伸ばすことであると私は考えます。

Q：「自分のよさ」が何となくわかったら、次はどうしたらよいのですか。

A：この世の中にいるのは自分一人ではありませんから、この「世の中」で自分自身の「よさ」を生かすこと、伸ばすことが求められます。そのためには、この「世の中」で起こっていることは何かを考え、それらの問題や課題の解決に少しでもお役に立つことができたら素晴らしいと考えます。

では、どのようにしたら世の中で起きていることが何であり、世の中の問題や課題は何であるかを知ることができるのか。そのために、小学生は20分、中学生は40分、高校生は60分以上、新聞を一面からゆっくり読んで考えることをお勧めします。また、学校の教科書に載っているような本や図書館にある本を腰を落ち着けてゆっくり熟読し、深く深く考えることをお勧めします。

これぞと思う人の話は、真剣に聴く。美術館や博物館、科学館、図書館、公園、外国も含めた小さな旅行などに積極的に出掛ける。一日一回は自分の机に向かい、静かな時間を持ち、その日のことを振り返る。自分のよさをどのように「世の中」で生かしたらよいかを考える。これらのこともお勧めします。

このようにして、自分自身と真正面から向き合い、自分にとって「よく生きる」とは何かをお考え下さい。そして、もしできれば「志(こころざし)」を高く持って生きていただきたいと希望します。

Q：最後にお聞きします。この文章のテーマにある「自律的に活動する能力」とはどのようなことですか。

A：自分のよさを「自覚」し、また、世の中のことをよく知った上で、「志(こころざし)」を高く持って「よく生きる」ために最も大切なことは何か。それは、毎日毎日を大切に大切に生きることです。そのためには、「自分自身をコントロールすること」「自分自身を律すること」だと考えます。

では、「自律的に活動する能力」とは、具体的にはどのようなことなのか。2008年という新しい年が始まりましたので、皆様と一緒にゆっくり考えていきましょうね。

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。