

おのきた

## 尾北校長室から

第13号

### 万物流転～変わる

皆さんの中に今、悩みがあって立ち止まっている人はいませんか？

表題の「万物流転」(ばんぶつるてん)とは、手元の辞書によると「全てのものは同じ状態にとどまり続けることはなく、変わり続ける」という意味で、古代ギリシャの哲学者・ヘラクレイトスによって唱えられた概念のようである。仏教の「諸行無常」もまた同じような意味で、『方丈記』(鴨長明, 1155~1216)の有名な冒頭部分、「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」という一節は、一刻たりとも同じ状態が続くことはないことをうまく表していると思う。



古今東西、いつの世も何事も、いつも動いている。万物流転——永遠かに見える月と地球の距離もまた常に変化しており、1年に3cmずつ月は地球から遠ざかっている。太平洋上のハワイ諸島は、年に7cmずつ日本列島に近づいている。私たちの体もまた、細胞レベルでは心臓は3週間で、骨は3か月、赤血球は4か月で入れ替わり、全体として数ヶ月でほぼ別の体になっている。昨日の自分が、そのまま今日の自分になっているわけではないのである。

何事もずっとそのまま続くことはありえないのだから、皆さんには、**良いことがあっても油断せず、しんどいことがあってもすぐに諦めることなく、常に前向き**でいてほしいと思う。とかく、辛いことがあれば誰でも逃げ出したくなるものだが、その時にはとりあえず「自問」してもらいたい——それはずっと続くのか？ と。明けない夜はない。止まない雨もない——この「コロナ禍」もいつか収束する。心理学者のA・アドラー(1870~1937)は、**悩みとは、視点が固定化された状態**であるという趣旨のことを言っている。そうだとすれば、いつの間にか固定化されてしまっている自分の考え方に気づき、そこに**新たな視点を加える**ことが大切である。

「変わる」ことについて、すぐに良い方へ変わっていかなくてはならないと思う必要はない。ヒトは尻尾が失われていることを「退化」と呼ぶが、結果として生き残っているのだから、進化論的にそれを「進化」と呼んでいる。皆さんには、**目の前のことだけに縛られないよう、少し目線を上げて別の考え方に触れてみる**ことを勧めたい。そのために本を読むのもいいし、人と話をするのもいいと思う。とにかく、**今はそうとしか思えない、固定化してしまっている考え方に気づき、そこから動くため、「他者との対話」の機会**をもつようにすることである。友達や家族などとともに、学校にいる私たちもその他者の一人であり、相談はいつでも歓迎する。

「次にたたく一回で、その壁は破れるかもしれない。」テニスの松岡修造さんの日めくりカレンダーにある言葉である。人は誰でも本気で頑張っているとしても、どうしても壁を破れそうにない時もある。

「〇〇回たたくだけ、壁は破れる」と分かっていたら頑張れるが、回数が分からなければ途中であきらめてしまう。次の1回で破れるかもしれないのに、である。**自分だけで難しいなら誰かに手伝ってもらえばよい**。誰でもお互いさまで、時に人に迷惑をかけ、時に人から迷惑をかけられながらも共に歩むものだからである。勇気を出して新しい人間関係の中に身を置き、**新しい自分を創っていく**ようにしてほしい。皆さんの人生は、これまでよりこれからのほうがはるかに長いはずである。変わる、変わる。人は変わるもの。一緒に変わろう！

