

全国高校総体の中止が決まった。これまで全国を目指し、きつい日々の練習に仲間と励まし合いながら取り組んできた3年生にとって、この現実を受け入れがたい。「県総体はどうなるのか、甲子園はどうなるのか。これからどう過ごしていったらいいのか」。部活動をしている3年生は、不安な気持ちでいっぱいだと思う。

このような状況の中、今回は松井秀喜の『不動心』を紹介したい。同書について、HPでは次のように紹介している。

どんな技術やパワーよりも、**逆境に強い力、挫折を乗り越える力**を持った選手になりたい。左手首骨折という選手生命を脅かす大怪我から見事な復活を遂げた松井秀喜。その陰には、**マイナスをプラスに変える**独自の思考法があった。コントロールできることとできないことを分ける、悔しさはあえて口に出さない、七割の失敗と上手に付き合う等々、戦い続けるなかで身につけた松井流「**心の構え**」を初めて明かす。

書名の「不動心」について、彼は述べている。

「**広く深い心**」と「**強く動じない心**」一すなわち「**不動心**」を持った人間でありたいと強く思っています。もちろん僕も人並みに悩みます。苦しみます。失敗します。けれどもそこで挫けたり、逃げ出したりしない。悩みや苦しみ、**失敗や逆境**をどう糧にしていくか。マイナスをどうプラスにしていくか。いつもそんなことを考えています。

「**努力できることが才能である**」について

僕は野球が好きで、心から勝ちたいと思っているから、そのために自分がどうやってパフォーマンスを上げたらよいかを必死で考える。そして、何かを犠牲にしても汗を流そうと思う。それはどんなことでも同じだと思います。よい医師になろうと思ったら、そのために**必要なことは何か**を真剣に考えるし、努力もするでしょう。よい医師になれるかどうかの最大のポイントは、才能よりもむしろ、**そうなりたいという欲**がどれくらい強いからだと思うんです。心からそうなりたいと思えば、その過程で**自分に欠けているものが何か**を考え、それをおぎなうための**努力**をする。皆さんにとって「何かを犠牲にしても自分のやりたいこと」は何だろうか？

松井さんは、次の言葉も紹介している。

心が変われば**行動**が変わる **行動**が変われば**習慣**が変わる
習慣が変われば**人格**が変わる **人格**が変われば**運命**が変わる

「運命」を変える出発点となるのが「心」。皆さんはどんな「心」を持つのか。「心」は漠然としているので、『G1キャリアパスポート』の課題にあった「**1年後、あなたはどんなふうになりたいか？**」で設定した内容を「心」とする。そして、それを達成するために日々（＝「習慣」）をどのように過ごすか決める。そうすることが、あなたの「運命」を変えることに繋がるのではないか？

「**コントロールできることとできないこと**」について

残念ながら過去に戻ることはできません。**過去**の自分をコントロールすることはできません。しかし、**未来**の自分はコントロールできます。少なくとも過去よりは**思い通りになる可能性**を秘めています。それならば**前に向かう**しかありません。

休校や全国高校総体中止の現実を、変えることはできない。ならば、この現実を受け止め、前に進むしかない！

今回は、『不動心』（松井秀喜）を取り上げた。同書は、彼の体験に基づいた説得力のある内容に満ちている。今、私たちを取り巻く厳しい状況に対応する時、彼の言う「不動心」（「広く深い心と強く動じない心」）が私たちに強く求められている。マイナスをプラスに変え、一步ずつ、前に進もう！ **未来は過去より、コントロール可能**なのだから。

これからGWを迎えるが、皆さんも新型コロナウイルス感染防止を心がけ、5月7日の学校再開(予定)に向け、**最大限の努力**をしよう！

宜野湾高等学校長 津留一郎