

運動会当日の応援にとどまらず、これまでの保護者の方々のご支援、ご協力に心より感謝申し上げます。

## 後悔はただの妄想

運動会が終わりました。それぞれにそれぞれのよさ(=持ち味)を生かして、彩鮮やかな素敵な時間となったことを大変うれしく思います。練習期間中は、汚れ物の洗濯が毎日あったり、疲れた子どもを温かくケアしていただいたりと、この素敵な時間は、様々な面でお家の方々のご支援のたまものです。運動は、体を動かすことのみならず、それを支える体と心の環境づくりこそが運動の根幹であることを、私はこの運動会を通して学びました。

もちろん、徒競走で一位になるに越したことはない。ただ、全員一位にはなれないし、生涯にわたり体を動かし、健康を維持し、心を豊かにする運動(=生涯スポーツ)を実現したとは言い難い。グラウンドにきれいな白線のレーンが引かれているから、気持ちよく走れる。応援団が声をかけ、士気をあげてくれるから、心を燃やすことができる。出発や決勝、採点や準備などの係活動があるからこそ、競技に集中できる。全部含めて、運動なんだな。



この期に及んで、本年度の運動会テーマ「最高の運動会」の意味を分かりなおしたところでは、全員一位はないんだけど、楡木っ子、保護者の皆様、地域の方々、そして楡木の先生方も含め、全員優勝です。みんな最高です。

ただ、もしかしたら運動会での頑張りに納得がいていない、いわゆる後悔を感じているお子さんもいるかもしれません。職員の運動会反省でも、こうすればよかった、ああすれば子どものよさがもっと出せたのに…という後悔に近い反省の弁がいくつか聞かれました。

分かる。

やればやるだけ、後悔するし、こうすればよかったといたくなるよね。

しかし、後悔は、単なる妄想だと、禅ではこんな言葉があるそうです。

幕妄想(まくもうそう)

妄想するなかれ、という意味。後悔とは、過ぎたことをくよくよする心のもちょうです。同様に、まだ起きぬ先のことを心配してくよくよすることも同じく後悔の一形態で、よほどよくない心のもちょうです。(令和5年度学校通信 No.43「後悔、後に立たず?」参照)

つまり、後悔は今の自分ではどうにもできないことを、妄想し、ダメだと決めつけ、動けなくする呪縛に近い。もちろん、くよくよしたら過去がなかったことになったり、未来が劇的に良くなったりするなら、やった方がいい。ただ、そんなことは、私の経験上、ない。

過去への後悔も未来への不安も、実は、実体がない。つまりは、妄想に過ぎないのです。

むしろ、今を精いっぱい生きるために、私たちができることは、過去の失敗を成長していくための糧とし、未来の不安が現実にならないように目の前のやるべきことに集中することではないか。

運動会で納得がいかなかったその出来事は、今の私の課題です。やるべき課題が明らかだ。

とはいえ…しないほうがいいって言われても…やっぱりくよくよするんだよね。だから、くよくよしない練習も必要なのかもしれないなあ。