

Take your time  
自分の時間を生きて  
人と自分を大事にし  
一歩ずつ前へ進む

帯山中

progress

おびぶろ

不定期発行

文責  
熊本市立帯山中学校  
教頭(公認心理師) 田中慎一郎  
tanaka.shinichiro@  
city.kumamoto.lg.jp



## 自分の人生を生きる

～Take Your Time～

3年生のみなさんにとって、あと数日で卒業式。みなさんはその日どんなことを思うのでしょうか。中学卒業は、義務教育卒業の日でもあります。ゆえに、その日を人生のスタートラインに例えることがあります。では、そこに立った景色を想像してみてください。あなたの先には人がいますか。きっとたくさんいるでしょう。それでは、後ろを振り返ってみてください。おそらく、同じようにたくさんの方が見えるでしょう。しかし、先に立っている人もそんなに遠くにはいません。後ろにいる人も、目に見える範囲の中にいます。中学卒業のスタートラインって、そんなものなのです。先日私は、熊本城マラソンに出場しました。私のタイムは遅いので、先頭の何メートルも後ろのスタートブロックで出発の合図を待ちます。それでも私の後ろには多くの方がいました。今年は13112人の参加。その人たちが全員スタートラインに並ぶのですから、私の前にも後ろにも大勢の人がいるのは当然です。

いよいよ、スタートのピストルが鳴り響きます。「ランナーいっせいにスタート！」というわけにはいきません。一番前の

人から徐々に走り始めるので、42.195キロのスタートラインを踏むのに10分以上はかかります。私は、そういうわけで先頭で走り出した人から遅れてスタートしました。

前回のおびぶろ第27号でも書きましたが、私は肩を痛めており、走るだけでなく、体力的に今回かなり不安な状態でした。タイムリミットがある関門は全部で8つ。スタートから6.1キロ地点の第一関門まで走ることが出来れば十分といった気持ちで足を前に出しました。きっと、先頭の人たちはかっこいいに決まっています。沿道の声援を受けて颯爽と走っていることでしょう。練習もたくさん積んで本番に臨んだはずですが、私みたいに走っているか歩いているかわからない人がたくさんいる後方集団よりその人たちには多くのドラマがあるでしょう。

しかし、そうでもないのです。毎回出場して思うのですが、ちゃんと私のまわりを走っている人たちにもドラマがあるのです。足を引きずりながら何とか完走しようと、歯を食いしばる場面。仲間の背中を押しながら、いっしょに走る人。沿道の人に手を振りながら元

気を屈けている人もいます。先頭集団より走るスピードは遅いですが、同じように一生懸命走っています。

そう考えながら、まわりの人と抜きつ抜かれつ走っている時、私はもう一つのことを気づきました。大会前に一人で練習していた時には、私のように遅く走る人なんて一人もいないと孤独を感じ不安だったのですが、私が走る近くはたくさんの方がいるのです。練習の時、すぐに息が上がって、走るのをあきらめ歩き出していたのですが、それぞれの目標に向かって同じように前に進んでいる人の存在に気づくと、自然と足が前に出るのは。確かに自分の前に走っている人もいます。もちろん後ろにもいる。でも、私と同じところで頑張っている人もいます。誰もみな、自分と向き合いながら限界に挑戦していたのです。

中学卒業というスタートラインに立った時、前にいる人の多さに、走り出すのがばかばかしくなり、一歩踏み出すことをやめたくなくなっている人もいるかもしれません。後ろを見て、まだ自分の後方には人がいるから大丈夫と不安を解消させている人もいるかもしれません。しかし、大事なのは

人と競争するのではなく、自分の走りをする事ではないでしょうか。

実はこの話には続きがあります。私は先にも書いたとおり、周囲を走る人にパワーをもらいつつ、予想を上回り20キロ地点まで歩かずに走り続けたのです。その後も、時折歩きつつ関門をひとつひとつクリアして7年前にリタイアした37.9キロ地点の第7関門もあと1分を残して通過することができました。ところがその直後、体が限界に達し、最後の関門である40.6キロ地点の第8関門に30秒届きませんでした。結果、リベンジを目指した今回は完走ならずでした。

今年の熊本城マラソンは、1168人がリタイアしたそうです。そのうちの一人は私です。完走率90.22% みなさんはリタイアした約1割の人を笑いますか。完走はできずともゴールを目指して最後まで走った人と最初から走り出すのをあきらめた人との差に比べれば、完走した人とそうでなかった人の差ってほかに小さいと思いませんか。卒業というスタートラインに立った、すべての3年生の人生第一歩目を応援します。「Take your time.」あなたの人生を胸を張って生きてください。少し早いですが、言わせてください。

卒業おめでとうございます。さあスタートです。