



～礼儀と節度を考える～

平成武師道

〈人間活動学〉

人生には色々な時がある。

全力で走る時もあれば、力を抜いて走る時もある。

若い頃は、人生、生きている限り、走り続けなければならないものだと考えていた。

しかし、永遠に走り続ける事は、ある意味不可能であり、必ず休まなければならないはずである。

普通のランニングにも置き換えても分かるだろう。

若い頃なら少々の無理も大丈夫だったはずだ。

しかし、歳を取ってくると、気持ちは若いままでも肉体的には無理が招じてくるもの。

全力で走った後に休憩を入れてしまうと、その後はどっと疲れが出てしまい、走るどころか座り続けてしまう羽目になる。

また無理して走ると、膝や足首などを壊したりしてしばらく動けない事になるだろう。

これでは何をしているかも分からない。

私も以前はランニングで10キロ以上を早いペースで走っていた。

その時はウォークマンの音楽を聞き、地面をひたすら見続けながら必死に走っていた。

鴨川の土手を、何も考えずにただ頭の中が真っ白になるまで走っていた。

確かに気持ちが良い。

だが、家に着く頃には足が重くなり、しばらく動けない事もあった。

何か無理はしていないか？

昔とは違うのだ。

それではと、私は少しペースを落として早歩きを試してみた。

すると、今までは地面しか見えていなかったが、周りの景色も目に入ってきた。

道端に咲いている花々。

川で遊んでいる子供たち。

空を飛んでいる鳥……。

見えていなかったものが見えるようになり、世界が広がってきた感じがした。

無理をしないでも歩く事だけでも素晴らしいキツキがあったのだ。

人生、確かに無理して走り続けなければならない事もある。

だが歩けば時間は掛かるかもしれないが、確実に目的地に到着でき、その途中にある事も気付くというものだ。

歩くという字は止まる事を少なくすると書く。

人生、立ち止まる事もあるだろう。

それでもなるべく止まる事を少なくし、歳を重ねれば無理をせず、一步一步確実に歩き続けることが大切なのではないだろうか。

がむしゃらに生きた時代を胸に刻み、新たな一步を焦らずに踏み出して歩いていく勇気を持ち、今できる事を行動に取っていかうのではないか。

歩く。

生きていく基本である。



佐々木