

だれかの笑顔のために

負ける練習

独特な「書体と詩」で多くの人々に感動と勇気を与えた書家・「相田みつを」さん。「受身 ～負ける練習～」という詩がありますが、その解説文を読み私自身が考えさせられた(反省させられた)ので紹介します。

「負けることが人生の基本」

私は自分の過去を振り返ってみる時、人間というものは、失敗と恥のかき通しじゃないかなあーと思うんです。つまり、自分の希望や思い通りになったことなど一度もありませんから。本当はそれが当たり前ですね。自分の希望や思いが通らぬのが人生であり、世の中です。自分の思いが通らぬということは、ことばを変えれば〈負け〉ですね。自分の思いが通って、カッコよく勝つことなどはごく稀で、ほとんどは〈負け〉になる。それが人生じゃないかと私は思うんです。それならば、当たる確率の少ない〈勝ち〉の方へ的を合わせないで、確率の圧倒的に多い〈負け〉の方へ合わせておくほうがいいんじゃないか、というのが〈負け〉の人生ばかり歩いてきた私の持論です。だから負けることが人生の基本だ、と性根をすえるんです。

そのためには、子どものころから、負ける練習、失敗の練習、恥をさらす練習をたっぷりさせておくことです。そして、負けに強い人間、失敗に強い人間、恥をさらすことを恐れない人間に育ててやることで、子どもの一生を通しては幸せなのではないかと思うのです。

「子どもに恥ずかしい体験を」

それでは〈負ける練習〉とは具体的にはどうするか？子ども同士のけんかで負けたり泣かされたりすることも一つの練習ですが、そういうことばかりじゃありません。例えば、寝坊した子どもが学校を遅刻しそうになると、親は車に乗せて校門のそばまで送ってゆきますね。そういう光景を小学校の近くに住んでいる私は毎朝見かけます。わが子に「遅刻して恥ずかしい思いをさせたくない」という親心なのですが、それは目先の、その場かぎりのプラスであって、長い将来のためにはマイナスですね。そういう時には、親は車などで送らないで子どもに遅刻をさせるんです。そして、遅刻して教室には行って行くという恥ずかしい体験を、子ども自身にさせることです。先生に叱られるかもしれません。仲間から笑われるかもしれません。しかし、それはあくまでも寝坊して遅刻した子ども自身の責任として子ども自身にからだで受け止めさせることです。そして「遅刻するとこんな恥をかく」ということを子ども自身に体験させることが大事です。子どもの忘れ物などを親が学校まで届けている場合がよくありますが同じことですね。

日常生活の中で、そういうあたりまえの体験を子どもにさせないで、恥ずかしいこと、いやなこと、骨の折れることは、みんな親が代行してしまうから、子ども自身に、苦しさに耐える心の根ができないんです。「車に乗せてゆけば遅刻しない。忘れ物を届けてやれば、子どもは恥をかかないですむ」そこを〈じっとガマンの親〉になって、あえて子どもに恥の体験をさせる。それが〈負ける練習〉です。

『受身～負ける練習～』 相田みつを

柔道の基本は受身

受身とは投げ飛ばされる練習 人の前で叩きつけられる練習

人の前でころぶ練習 人の前で負ける練習です。

つまり、人の前で失敗をしたり、恥をさらす練習です。

自分のカッコの悪さを

多くの人前で、ぶざまにさらけ出す練習



それが受身です。
柔道の基本ではカッコよく勝つことを教えない
素直にころぶことを教える
いさぎよく負けることを教える

長い人生には カッコよく勝つことよりも
ぶざまに負けたり だらしく恥をさらすことのほうが はるかに多いからです。
だから柔道では 初めに負け方を教える
しかも、本腰を入れて 負けることを教える

その代わり ころんでもすぐ起き上がる
負けてもすぐ立ち直る
それが受身の極意
極意が身につけば達人だ

若者よ 失敗を気にするな
負けるときにはさらりと負けるがいい
口惜しいときには「こんちくしょう！！」
と、正直に叫ぶがいい 弁解なんか一切するな
泣きたいときには 思いきり泣くがいい
やせ我慢などすることはない

そのかわり
スカッと泣いて ケロリと止めるんだ
早くから勝つことを覚えるな
負けることをうんと学べ
恥をさらすことにうまくなれ
そして下積みや下働きの苦しみをたっぷり体験することだ
体験したものは身につく
身についたもの～ それはほんものだ

若者よ
頭と体のやわらかいうちに 受身をうんと習っておけ
受身さえ身につけておけば
何回失敗しても
すぐに立ち直ることができるから……

そして
負け方や受身の ほんとうに身についた人間が
世の中の悲しみや苦しみに耐えて
ひと(他人)の胸の痛みを 心の底から理解できる
やさしく温かい人間になれるんです

そういう悲しみに耐えた
温かいこころの人間のことを
観音さま、仏さま、と呼ぶんです。

出典:「本気」相田みつを著