

## できなかったことは数えず できたことを数えなさい

私は、こう見えても、けっこう小さなことをくよくよと考え、気にしてしまう性格です。小・中学生の頃は、勉強も運動も友達関係も、自分の思ったように、いやそれ以上にできたもので、ポジティブ（積極的で前向きに考える）でいることができました。しかし、高校生や大学生の時代は、とてもネガティブ（物事を悪い方に考えてしまう）になってしまいました。学業の成績が思ったような結果にならないとか、あれだけ得意だった陸上競技も決勝に進むこともできない、後輩にまで抜かれてしまったとか、心を許せる友が一人もいないとか、進学・就職ができるのだろうか、将来、自分はどんなになってしまうのだろうか等と悩んでいたものです。その悩みすら、打ち明ける人は、周りには誰もいませんでした。勝ち気な性格もあり、自分の弱さをさらけ出すことができなかったため、表面では明るく振る舞ってしまったから、私がそんな気持ちでいるとは、周りの誰も気付かなかったと思います。それが、私の精一杯の「見栄」だったのでしょう。そうすると、大学の授業には行かない、部活（スピードスケート部）の練習も休むようになり、アパートで引きこもりがちになってきました。そんな生活をしていたので、大学2年生の秋頃、学務課から呼び出され「このままでは卒業できない。留年も覚悟してください。」と言われたのです。

そんなある日、私は新聞か何かで「悩み事相談ダイヤル」を見て、気が付いたら電話をしていました。そんなに期待して電話したわけではなく、電話先の知らない誰かになら何となく話すことができるかも知れないと思ったからです。今、考えれば、その電話をしたことが当時の唯一のポジティブな行動であり、その後の人生を大きく変える出来事となりました。

はっきりとは覚えていませんが、年配の女性の電話相談員だったと思います。時間をかけて当時の生活状況を聞いてくれました。私の考えや行動を一切否定せず、ただ聞いてくれたのです。ですから、私は、いつの間にか、初めて、自分の悩みを人に話すことができました。その相談員の方が、「一つ騙されたと思って試してみたら？うまくいかなかったらまた、電話してくださいね。」と教えてくださったのが「できなかったことは、数えずに、できたことだけを数えてみなさい。」でした。半信半疑で、「分かりました。そうしてみます。ありがとうございました。」と暗い声で電話を切りました。

その後、ノートを一冊取り出して、できたことだけを書いていくようにしました。最初の1日目は、何も書くことがありませんでした。2日目の夜、「今日も何も書くことがない。」とノートを閉じようとした時に、あの相談員さんの言葉をふと思い出しました。「できたことって、ちょっとしたことでいいのよ。例えば、3食の食事をしたとかでもいいのよ。あなたが、昨日までできなかったことができたなら、それを書くのよ。」という言葉でした。その日のノートには、『授業に1時間出た。』とだけ記していました。きっと効果無いだらうと思って始めたことですが、やっていくうちに、書く内容が増えてきました。「〇〇君と、久しぶりに出かけた。心から笑った。」とか「授業に出て、最後まで訳の分からない講義を聴いた。」とか、「アルバイトで温泉ホテルに行って、宴会場で寝た。」とか「バスの添乗のアルバイトをしてお客さんにすごく感謝された。」とか、「2年間で47単位しか取れなかったのに今年は1年で55単位も取った！」とか。そのうち、できたことが増え過ぎたので、書くのがめんどくさくなり止めてしまいました。いつの間にか、私は、生き生きと生活するようになっていたのです。あれだけ後ろ向きに考え、やる気が無かった自分がよみがえったと意識できたのです。

あれから40年。「うまくいかなかったらまた、電話してくださいね。」と言われていましたが、一度も電話をしたことがありません。あの時の相談員さんには、とても感謝しております。その感謝の気持ちを伝えることができませんので、今は、子どもたちにこの話をしているのです。

振り返ると、この弱さが、実は教員としての強みになったのかもしれませんが。何事もうまくいなくなり自暴自棄になった経験が、教員としてのプラスに働く経験に変わったのかも知れません。ですから、卒業式で私は、「楽しいことであれ、悲しく辛いことであれ、6年間の経験は、何一つ無駄なことはありません。」と卒業生に言い切ったのだと思います。そして、コロナ禍からずっと、終業式には「できたことを数え、それを支え応援してくれた人の顔を思い浮かべよう！」と子どもたちに話しているのだと思います。