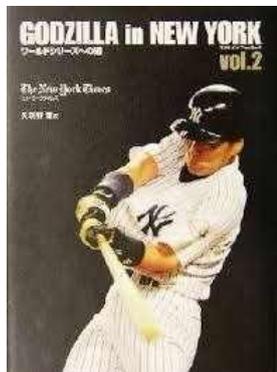




自分と未来は変えられる



みなさんは、メジャーリーグ、ニューヨーク・ヤンキースで活躍した松井秀喜さんを知っていますか？彼のニックネームは「ゴジラ」で、松井さんが日本の読売ジャイアンツからアメリカのニューヨーク・ヤンキースに移籍した時に、新聞やテレビでは「ゴジラがニューヨークに上陸」と大々的に報道されました。ニューヨーク・ヤンキースは伝統ある野球の名門であり、試合の度に地元のファンが大声援を送る人気チームです。よいプレーには惜しみない称賛の声が寄せられる一方、チャンスで打てなかったり、エラーをしたりすると強烈なブーイングが起り、次の日の新聞には厳しいコメントが載せられることで有名です。

このようなチームに入団した松井さんは、1年目に、思うような結果が残せず不振におちっていました。新聞やテレビでは、日本から大物新人が来たが、期待外れだと批判されていました。そんなとき、ある新聞記者から意地の悪い質問をされました。「マスコミから注目されているが、どのように報道されているか気になるか？」松井さんは答えました。「気になりません。記者が書くことは、僕にはコントロールできません。自分がコントロールできないことには関心をもちません」

この言葉は、「自分の努力や力では変えられないものについて、あれこれ考えて悩んだり時間をむだにしたりするよりも、自分の努力や力で変えられるものについて、集中して取り組んでいくほうがよい」という意味が込められていました。一流アスリートの「心のもち方（心構え）」として、テレビや雑誌などで紹介されました。この考え方・心のもち方は、一般の人々にも役立つものであるとして、同じようなことを表す、エリック・バーンというカナダの精神科医の名言、「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という言葉に置き換えられて、広く世の中に知られるようになりました。

自分が変えられるもの…自分と未来 自分が変えられないもの…他人と過去

過去の失敗や他の人とのトラブルを、いつまでもくよくよと考えて悩んでも、何も現状は変わりません。むしろ、疲れて集中力や頑張るエネルギーを失っていくだけです。今からできること、自分の力や意思で変えられることに全力を集中して取り組んでいくことが、未来をよりよいものにしてくれるのです。

そこで今号では、みなさんの「心のもち方（心構え）」についての名言をさがして、引用させてもらいました。一つでも、みなさんの心に響けば幸いです。

- ◆ どんなに悔いても、過去は変わらない。どれほど心配したところで、未来もどうなるものでもない。いま、現在に全力を尽くすことである。（松下幸之助）
- ◆ 失ったものを嘆くのではなく、今あるもので一步を踏み出すことが大事。（作者不詳）
- ◆ 失敗とは、つまづくことではない。いつまでも、つまずいたままでいることだ。（作者不詳）
- ◆ 今日いい稽古をしたからって、明日強くなるわけじゃない。でも、その稽古は2年先、3年先に必ず報（むく）われる。自分を信じてやるしかない。大切なのは信念だよ。（元横綱千代の富士）
- ◆ 「無理」という言葉を、壁と思うかバネと思うか。それだけで人生は大きく変わる。（木村拓哉）
- ◆ 「やればできる」って…、じゃあやれよ！「昔はすごかった」って…、昔なんてどうでもいいんだよ。今どうなんだよ。（所ジョージ）
- ◆ 何か成し遂げるのは、才能ではなく、性格である。（司馬遼太郎）
- ◆ この道しかない。一人で歩く。（種田山頭火）
- ◆ 他者からどう見られているかばかりを気にかける生き方こそ、自分にしか関心を持たない自己中心的なライフスタイルなのです。（アルフレッド・アドラー）
- ◆ 神よ、変えられないものを受け入れる心の静けさと、変えられるものを変える勇気と、変えられないものと変えるべきものを区別する賢（かしこ）さを与えてください。（ラインホルド・ニーバー）