

## 大野の22カ条 (130322Ver)

- 1、依存できることが自立
- 2、強みを伸ばすことの価値に気づくことが重要
- 3、天職を探す、天職に作り変える
- 4、仕事を通じて幸せを感じることができる
- 5、幸せはいつも自分の心が決める
- 6、アイムOK、ユーアーOKの世界へ
- 7、他責を乗り越えて自分と向き合う
- 8、答えは自分で創るもの
- 9、「目的」と「目標」を意識する
- 10、多様性を認め、折り合いをつける
- 11、失敗、挫折は心の糧
- 12、学ぶことは、見える世界が豊かになること
- 13、情報収集とクリティカルシンキング
- 14、守破離（しゅはり）
- 15、変化はチャンス
- 16、「ねばならない」から「したい」へ
- 17、正しい倫理観を持つ
- 18、何かに本気になる
- 19、絶対に伝えたい思いは、真剣な気持ちで真っ直ぐに伝える
- 20、最後まであきらめない
- 21、多くの人と会い、多くの本を読み、多くの旅をする
- 22、死ぬ時に後悔しないように生きる

## 1、依存できることが自立

安富歩さんの「**生きる技法**」という書籍の帯には、こう書かれています。

### 「助けてください」と言えたとき、人は自立している

これは、ここしばらく自分が感じてきた感覚でもあり、この先ずっとものすごく大切にすることであろう考え方が見事に言語化されたものでした。

「自立」とは、「他人に頼らずに自分で何かをできること」という意味であると思うのが普通かもしれませんが。しかし、能力的な問題、時間的な問題、立場的な問題など、様々な理由から、自分一人でできることは限られています。そんな中で、「何かをできること」のために真に必要なことは、今自分に足りない、できないものを自分ひとりの力でできるように努力することではありません。誰かとつながることによって、自分に足りない何かを発揮していくことなのです。

一日は24時間しかありません。一人の人間ができることは限られています。身に付けられるスキルも限られたものでしょう。しかし、人とつながることによって、その人たちが人生で得てきたものも発揮することができるのです。24時間一人分の人生「だけ」で達成されるものとは比較になりません。だから、自分以外の人ができることは頼ってしまうのがよいと思うのです。

## 2、強みを伸ばすことの価値に気づくことが重要

「誰かや何かに対する憧れ」には気をつけなければなりません。多くの場合、それは自分にできないことができたり、持っていないものを持っていたりする相手に対して抱く感情だからです。簡単にいえば、「ないものねだり」をしている可能性が高いのです。「自分を高め、成長し、自己実現していくこと」は、自分の弱点を補っていく方向で考えられることが多く、憧れに対しての努力もその一つといえるでしょう。しかし、実際には弱点を補うことよりも、自分の「強み」を伸ばしていく方が楽しく効率がよく、結果として最も成長できる道です。

「**さあ、才能に目覚めよう**」という書籍の内容から引用します。

人間に対する二つの誤った認識に基づいて築かれている企業がいかに多い。

- 1、人はだれでもほとんどすべてのことにおいて、能力を発揮することができる、
- 2、だれにとっても最も成長の余地があるのは、その人の一番弱い分野である。

これに対して、すぐれたマネジャーが共通して持っている二つの認識が

- 1、人の才能は一人ひとり独自のものであり、永続的なものである。
- 2、成長の可能性を最も多く秘めているのは、一人ひとりが一番の強みとして持っている分野である。

才能・・・無意識に繰り返される思考、感情、行動のパターンであり、何かを生み出す資質

知識・・・学習と経験によって知り得た真理と教訓

技術・・・行動のための手段

才能、知識、技術。この三つが組み合わさって初めて強みが生まれる。

技術と知識を使って天賦の才能に磨きをかけると、強みになるということ。

以上をふまえて、「強み」を見つけ、伸ばしていくためには、以下のようなステップが必要となります。

①「弱点の克服」ではなく、「強みを伸ばすこと」に価値があることを知る。

②強みを見出す。

③見出した強みをさらに伸ばす。

重要だけれど意外にも見過ごされているのが①です。僕自身も、明確にこのことを意識できるようになったのはここ数年です。それまでは、「できないこと」や「苦手なこと」に目が向き、落ち込み、そしてその弱点の克服

を考えていました。でも、今は「弱点の克服」よりも「弱点と折り合いをつける」ことに重きを置いています。たいていの場合、その方がうまくいくと思えるからです。この①の発想は、早くに知るほどよいと考えます。そして、早い時期から②、③のステップへ移行することが重要です。そのとき、②の具体的方策が必要となります。一つは、「**さあ、才能に目覚めよう**」についているストレングス・ファインダーを用いた方法。大規模なインタビュー調査から、人間の持つ「資質」を34に分類し、その中で上位5つを示してくれるというものです。非常によくできているもので、強力なツールとして使えると思います。また「カードゲーム」を使った方法もあります。カードゲームでは、「無意識に繰り返される思考、感情、行動のパターン」、つまり「才能」が自然と見えてくると考えます（自分の実感としてもそうだろうと思います）。それを積極的に見出していこうということです。②までクリアすれば、あとは見出した強みを伸ばす③のみです。これは、具体的な方法論があるわけではなく、様々な「場」を経験し、模索していくしかないのだと思います。「できること、得意なこと、楽しいこと、で積極的に活躍していこう」という意識があるだけで、同じ場、同じ経験でも、かなり異なったものと感じられますし、成長の度合い、スピードも変わることでしょう。

### 3、天職を探す、天職に作り変える

天職を見つけるためには何が必要でしょうか。

「**サラリーマンの悩みのほとんどにはすでに学問的な答えが出ている**」という書籍には、以下の3点が重要だとあります。

意義 Meaning

喜び Pleasure

長所 Strength

これらの頭文字をとって、天職を見つける、あるいは仕事を天職に作り変えるプロセスは、MPSプロセスと呼ばれています。

自分の長所（強み）を知り、その上で自分が真に意義や喜びを感じられる仕事を探すことが重要です。

自分自身では、教員という仕事に大きな意義と喜びを感じていますし、自分なりの「強み」を生かすこともできているので、充実した日々を過ごすことができています。

仕事が人生の全てではありませんが、仕事を通じた自己実現を果たしてほしいとも思っています。

### 4、仕事を通じて幸せを感じることができる

日本理化学工業という会社は、全従業員74人中55人が知的障がい者という企業です。最初は「かわいそうだから」といって雇用をしたのがきっかけだったそうですが、しばらくして社長はるお坊さんからこんなことを言われます。

「人間の究極の幸せは、愛されること、褒められること、役に立つこと、人に必要とされることの4つです。愛されること以外は、働いてこそ得られます」

この話に触れたとき、そうだなあと実感しました。「天職」の項にも書きましたが、仕事が人生の全てではないにしても、仕事を通じて幸せを感じることは大きいと思います。いい仕事と出会い、そこでの自己実現を通じてより多くの「幸せ」を感じられたら、こんなにうれしいことはないと思います。

### 5、幸せはいつも自分の心が決める

「幸せ」な人生とは何でしょうか。物質的な豊かさでしょうか。精神的な豊かさでしょうか。価値観は人それぞれ

れです。「幸せ」はつかむものではなく感じるものである、ともいいます。

「幸せ」の実体とは何でしょうか。

それは皆さん一人一人が生きていく中で自然と見つかる、あるいは感じるものだと思います。そしてその形は一つではありません。

他人が皆さんの「人生」や「幸せ」を決めるわけではありません。

自分の心に従って、自分だけの「幸せ」をできる限りたくさん感じられるように生きていきたい、大野はどう思っています。

## 6、アイムOK、ユーアーOKの世界へ

交流分析という心理学の根底にある基本的な心の構えがこれです。初めてこの考え方に触れたときに納得しましたし、それから様々な場面でこれを意識していますが、本当に重要な考え方だと思っています。

「自分○相手×」では、非常に傲慢な生き方になります。謙虚さを欠き、万能感を持ってしまいます。「自分×相手○」では卑屈な生き方になります。自己肯定感が必要です。「自分×相手×」では破滅的な生き方になります。

「自分○相手○」の世界は、自分を自分で認めてあげ、そして相手を認めてあげる世界です。この世界を意識し目指すだけで、心の構えは変わります。

## 7、他責を乗り越えて自分と向き合う

NHKスペシャル「職場を襲う“新型うつ”」をきっかけに、「他責」を真剣に考えるようになりました。

常に良い環境が提供され、優しい人間に囲まれて、自分の思うことは誰も否定せずに受け入れてくれて、自分の思うままに仕事をしていける場所。そんなところは、残念ながらないと思います。しかし、「どこかにそれがあるはずだ」と考えてしまう（あるいは信じてしまう、思い込んでしまう）と、「どうしてここはどういう場所ではないのだ」「周囲の人間や与えられた環境が悪いに決まっている」と他人に責任を求める生き方になっていってしまうのです。

良い環境は待っていれば与えられるものではありません。良い環境を提供されるのを待つのではなく、環境を自らが作っていくのだという意識が重要です。

世の中には、自分の力で確実に変えられるものが二つあります。それが「未来」と「自分」です。

過去を嘆いても、過去は変わりません。他人を非難しても、直接変えることはできません。でも、自分は、自分の意思でいつでもどのようにでも変わることができます。そうしたら、未来は変わってくるはずで。

そのヒントとなるのが「アイメッセージ」という考え方です。

Webサイト ([http://www.kantokushi.or.jp/lsp/no622/622\\_02.html](http://www.kantokushi.or.jp/lsp/no622/622_02.html)) より引用します。

「私」を主語にした表現方法が、アサーションでは有効です。自分の意思を述べようというのに、なぜか「私」が主語にならないケースはよくあるものです。たとえば、家族（妻、夫、子どもなど）が、ずいぶん遅くに帰宅したとき、開口一番、

「(おまえは) こんな時間まで何してたんだ」

というせりふをぶついたりしていませんか。これでは「おまえが悪い」という非難メッセージとして相手に届きます。そして、売り言葉に買い言葉で、「うるさい！」という答えが返ってくるかもしれません。

素直に「私」を主語にして、

「連絡もないし、(私は) ずっと心配だったよ」

と言えば、相手も素直に「ごめんなさい」と応じ、「…に巻き込まれて、しかもケータイを会社に忘れてくるし」

と、事情を話してくれるでしょう。

「私」を主語にした表現を「I（アイ）メッセージ」、相手を主語にした表現を「You（ユー）メッセージ」といいます。

相手の非を責めるのではなく、自分でできることを全部やる。「自分」を主語として表現する。大切なことだと思います。

## 8、答えは自分で創るもの

高等学校までの勉強、あるいは大学受験のための勉強の多くは「決まった答え」が用意されています。しかし、そのような性質の「勉強」以外の世界では、答えなどどこにも存在しません。

しかし、その発想がない若者たちがたくさんいるといいます。彼らは、解けない問題、壁にぶつかったとき、Googleで検索してしまいます。「答えはどこかに必ずあって、その答えを探して、正解のやり方をしなければならぬ」と思ってしまうのです。

答えはどこにもありません。答えのない問に対して有効なのは、自分の頭で考えて、自分なりの「答え」を生み出していこうとする姿勢です。

## 9、「目的」と「目標」を意識する

何かに取り組むとき、「目的」と「目標」を理解することはとても重要です。

大野が考える「目的」は、遠くに見えるゴールで、そこにたどり着くことを目指します。そこにたどり着くための「しるべ」が目標であり、目標を達成することによって、目的の達成に近づいていくことができると考えています。

バレーボール全日本のある監督がこんなことを言ったそうです。「金メダル獲得は目標。目的は人格形成」。同じような思想が見えると思います。

常に大きな目的を意識してください。もしかしたら、「小さな目標、通過点」あるいは「手段」そのものが目的化してしまっているかもしれません。

大野は迷ったら、「目的」を意識します。

「何のためにこれをやるのか」

原点に立ち返ることが重要です。

## 10、多様性を認め、折り合いをつける

ヒトの遺伝情報は、4種類の塩基30億文字の「並び方」です。その「並び方」を解読するだけで様々なことがわかる時代になってきました。

以前は、その30億文字の「並び方」を決めるのに国際プロジェクトで10年以上の時間と膨大なお金が必要でしたが、近い将来、私たちが10万円出せば、わずか1週間で30億文字の「並び方」を調べることができる時代がくるといいます。いわゆるパーソナルゲノム時代の到来です。

そんな時代に生きる上で、どんな知識が必要でしょうか。ある遺伝子を持つか持たないかで人間を「区別」することが可能になってしまうかもしれません。でも、大野はそういう世界はイヤです。なぜなら、人間は、一人一人が違ったゲノムを持ち、かつそれらに優劣はないからです。

一人を切り捨てる社会は、次の一人も簡単に切り捨てられます。ある基準で自分が「こっち側」にいるからと安心して「あっち側」の人間を切り捨てたら、別な基準でいつの間にか自分が「あっち側」にされて切り捨てられ

るということもありえます。

大切なことは、多様性を認め、それを尊重するような姿勢です。そして、「一人も見捨てない」精神を持つことです。

ただし、人間ですから、全ての他者と心からわかりあえることは難しいでしょう。ですから、「皆と仲良くする」必要はないのです。ただし、「折り合いをつける」ことは求められます。

多様性を認め、尊重し、折り合いをつけて生きていく。この姿勢は、パーソナルゲノム時代に突入して以降とする今、ますます重要性を増すことでしょう。

## 1 1、失敗、挫折は心の糧

人生はいつもきれいではありません。失敗することも、過ちを犯すこともたくさんあります。そんな自分の醜さに目を背けたくなることもしばしばです。しかし、そう感じているのは自分だけではありません。誰でも、皆同じような暗い面を抱えて生きているのだと思います。だから、恥じることも、自分を嫌いになることも必要ありません。自分を自分で受け止めて、苦いものをかみ締めながらも歩んで欲しいと思います。それも含めての自分です。

「挫折をしたことがない」という青年がいました。この発言に対しては、今までの人生での失敗を挫折として認めていないか、もしくは挫折もできないような「やさしい」い世界でしか生きて来ないかのどちらかである可能性が高いと思います。だから、その青年にアドバイスをするとしたら「挫折が経験できるような新しい世界に一刻も早く飛び込んだほうがよい」ということです。

世の中はそんなに厳しかったり冷たかったりしません。失敗しても助けてくれる世界が、自分が思う以上に広がっています。

僕の学生時代、教育実習の事前指導で次のような言葉をもらいました。

**最大の失敗とは、何一つ挑戦のない実践であり、何一つ失敗のない実践である。**

失敗から学ぶことができます。しかし、失敗しなければ学べません。それこそが失敗なのでしょう。就職活動の面接でも、「成功体験」より「失敗体験」がよく聞かれるといます。そして、それをどう乗り越えたか、またそれらの経験からどんな学びを得て成長できたのかが問われるのです。

失敗なく、挫折もなく、ひたすら成功の道を歩めている人はいません。だから、恐れることなく、新しい世界に飛び込んで、たくさんの失敗と挫折を経験して、そして自分の人生を豊かにして欲しいと思います。

## 1 2、学ぶことは、見える世界が豊かになること

「勉強」とは何なのか、なぜ「勉強」しなければならないか。自分の中学・高校時代に、この疑問はいつも頭によぎっていました。僕の場合には、その頃ははっきりとした理由などわからないまま勉強していました。ただ、僕自身がそれでも勉強というものと向き合えたのは、「教師になる」という夢を持っていたからです。しかし、教師になってからは、「学ぶ」ということの意義をなるべくクリアに生徒に示したいと思ってきました。そうして色々考えて、こういう結論にたどりつきました。

**勉強とは、それを知る前と比べて目の前の世界が違って見えること**

これが、僕自身が、今一番納得できる答えです。

ある時テレビで、綾戸千絵というジャズシンガーが、「歌」を歌うとはどういうことかを芸能人にレクチャーする企画が放送されていました。そのとき、取り上げられていたのが「アメイジング・グレイス」という曲です。ドラマ「白い巨塔」などでも使用されていたので知っていると思います。その歌詞の一部です。

**I was blind, but now I see. (私には見えていなかった、でも今は見える)**

綾戸さんは、この歌詞、特に最後の「I see」に感情をこめろと言っていました。ここをどう歌いたいか、どう歌

うかでこの曲は決まる、と。宗教の話をしたいわけではありません。でも、僕はこの時に、勉強ってというのはこのことかなと思いました。たった1時間本を読んだだけで、たった1時間人の話を聞いただけで、たった1時間テレビを見ただけで、昨日までとは世界がガラッと変わってみえてしまうことがあると思います。これこそが、勉強そのものではないでしょうか。いわゆる高校でやる教科書を使った勉強だけではないと思います。例えば、テレビドラマで主人公にどっぷり感情移入して号泣した、なんていう経験でも、見る前と見た後で、例えば友達や家族に対しての見方が変わって、すごく優しい気持ちになれた、なんていったら、それは「勉強」ではないでしょうか。「他者へのまなざし」が、そのドラマで変わって、見えなかったものが「見えた」のではないのでしょうか。そう考えると、人間はいつでもどこでも、いかなる場面からでも「学べる」のです。これからも、義務感からではなく、「学ぶ」ことの意義を見出しながら、多くを学び、そして人生を豊かにして欲しいと思っています。勉強をすると、昨日と同じものを見ても、昨日と全く違って見えてきます。世界が変わり、世界が広がります。勉強は本来楽しいものです。いつまでも、学び続けてください。

### 13、情報収集とクリティカルシンキング

パソコンが普及していなかった時代には、知識（情報）をたくさん持っている人が優秀でいられたはずですが、今はインターネット等で多くの情報をいつでも簡単に引き出せる時代になり、物知りの“歩く辞書”のような人材はあまり必要とされなくなってしまいました。

これからの時代は、情報を持つことより、必要な情報を的確に集め、整理できる、情報活用能力が重要です。あらゆる情報の中で、誤った情報や操作された情報に惑わされず、疑問を持ったならあらゆる方法を使って調べ納得できるまで情報を集める（「自分の目で見る」ということ）。それをもとに、自分の考えを整理していく（「自分の頭で考える」ということ）。

「受け身」の学習ではなく、自分が興味を持ったり、自分が疑問を持ったことを、自分で解決できる力こそが、高校卒業後、人生で最も大切な「本当の学力」だと思います。

### 14、守破離（しゅはり）

ウィキペディアから引用します。

守破離（しゅはり）は、日本での茶道、武道、芸術等における師弟関係のあり方の一つ。日本において左記の文化が発展、進化してきた創造的な過程のベースとなっている思想でもある。

まずは師匠に言われたこと、型を「守る」ところから修行が始まる。その後、その型を自分と照らし合わせて研究することにより、自分に合った、より良いと思われる型をつくることにより既存の型を「破る」。最終的には師匠の型、そして自分自身が造り出した型の上に立脚した個人は、自分自身と技についてよく理解しているため、型から自由になり、型から「離れ」て自在になることができる。

「まなぶはまねぶ」です。いきなり「型」から自由になることはできないし、もしそうだとしたら、それは「型なし」なのです。

いい師匠と出会い、いい「まねび」をしてください。「型」から自由になることを焦らないで下さい。

そして、いつか自分で本当に納得できたら、型から離れて自由に生きることができるようでしょう。

「型」どおりにやることは格好悪いことではありません。大野もまだまだ「守」の段階、つまり「まねび」の段階です。ゆっくり、自分のペース、自分が納得できるように歩んでいきたいと思っています。

### 15、変化はチャンス

何かを得ることは難しいです。その何かを得るために信じられない努力をしなければならないこともあります。

そうして手に入れたものは、とても大切に思いますし、それゆえにどうしても手放せなくなることもあります。しかし、新しい何かを得るために、古い何かを捨てなければならないことはしばしばあります。人生には捨てる勇気が必要です。

変わることは勇気が必要です。でも、生物は「変わり続ける」ことによってのみ命を紡ぐことができました。有名な「赤の女王仮説」というものがあり、「鏡の国のアリス」という小説に登場する赤の女王の「その場にとどまるためには、走り続けなければならない」という言葉が、生物の進化そのもの、つまり「(環境は常に進化し続けているので、今うまくいっているからといっても) これからもあり続けるためには、生物は常に変化し続けなければならない」ということです。生き残る企業とは、のような文脈でも同じようなことが言われています。大きな「変化」が訪れる、もしくは「変化」する必要がある。そしてその「変化」を受け入れられない。損案時は、「チーズはどこへ消えた」という本を読んでみてください。何かのヒントになると思います。変化はチャンスです。変化を恐れずに、変化を利用してください。

## 16、「ねばならない」から「したい」へ

自分が「成長」しようとするとき、「ねばならない」から始まることがあります。

いい成績をとらねばならない。

いい大学に入らなければならない。

いい会社に就職しなければならない。

しかし、「ねばならない」から発して、そして達成されたものは、心からの喜びを得ることはできず、ただ「ホッとする」ことしかできません。

だから、できることなら、自らの内面から発する願望「したい」の世界で生きていけるといいのだらうと思います。

これを「内発的動機付け」という点で考えています。

TEDの「やる気に関する驚きの科学」から引用します。

タスクが機械的にできるものである限りは、報酬は期待通りに機能し、報酬が大きいほどパフォーマンスが良くなった。しかし認知能力が多少とも要求されるタスクになると、より大きな報酬はより低い成績をもたらした。科学が解明したこととビジネスで行われていることの間には食い違いがあります。科学が解明したのは、(1) 20世紀的な報酬、ビジネスで当然のものだとみんなが思っている動機付けは、機能はするが驚くほど狭い範囲の状況にしか合いません。(2) If Then 式の報酬は、時にクリエイティビティを損なってしまいます。(3) 高いパフォーマンスの秘訣は報酬と罰ではなく、見えない内的な意欲にあります。自分自身のためにやるという意欲、それが重要なことだからやるという意欲。

「ねばならない」から「したい」へ。

「外発的動機付け」から「内発的動機付け」へ。

ただし、「そう変わらなければならない」と思ってみても、それはまだ「ねばならない」ワールドです。

自然に、自分がなりたい自分、進みたい道が見つかって、自然に「したい」の世界を感じることができれば素晴らしいと思います。

## 17、正しい倫理観を持つ

何かをするかしないかは何で決まるのでしょうか。

まずは「能力」です。できないことはできません。



次に「法律」です。「能力」としてはできるけど、法律で規制されているからしない、ということがあります。窃盗などはこれに入るでしょう。

それでは、法的に問題がなく、自分の能力にも問題がなければ何でもしていいのでしょうか。

最後の判断基準となるのが「倫理」です。

倫理には「能力的にできるし、法的にも問題ないけれど、それはすべきでないからしない」という発想がありません。

ときに、「権利」や「正当性」を主張し、理屈のみで戦おうとすることがあります。そんなときに、「倫理」という視点を忘れてはいけないと感じています。

正しい倫理感を持つ。人生を豊かにするために必要なことだと思います。そのためには、思考停止することなく、自らの「倫理感」と向き合い、考え続けることが何よりも重要です。

## 18、何かに本気になる

ミュージカル「コーラスライン」は、ブロードウェイミュージカルのオーディションを受けるダンサーの物語。様々な人生の背景を持ちながら、ブロードウェイに出演するために、血の滲むような努力を続けてきた人たち。オーディションの最終審査、1人の男性がケガをしてしまい、オーディションを続けることができず、病院に運ばれます。まさに無念そのもの。そこで、オーディションを行っている男性が全員に尋ねます。「今日がダンスを踊れる最後の日だったら、どう感じる？」そこで歌われるのが、「What I did for love」という曲。

**今日に別れのキスを 明日を向いて生きていこう**

**やるべきことはやった**

**愛した日々を忘れない 愛した日々には悔いはない**

何かに夢中になって努力できた経験は、他の何にも代えがたい、人生の財産ですし、「何かを心から愛し本気になれる」ことは、人生を豊かにしてくれます。そして、それを失ってしまう日が来たとしても、後悔することなく、今までの努力に納得することができるように生きたいと常に思っています。

僕にとっては、吹奏楽がそうでした。吹奏楽がなければ、僕の人生は暗く、つまらないものになっていたでしょう。吹奏楽、そして音楽と向き合えたことが財産ですし、もし今僕から音楽がなくなっても、「愛した日々には悔いはない」です。中学、高校の部活動で、すでにやりきった人もいるかもしれませんが。それは幸せなことです。まだ本当に夢中になれるものとめぐり合えていない人もいるかもしれません。是非、何か一つ夢中になって本気で取り組んで欲しいと思います。

## 19、絶対に伝えたい思いは、真剣な気持ちで真っ直ぐに伝える

これだけは絶対に伝えたい、わかって欲しいという時、言葉を一生懸命推敲して、伝えたい思いが伝わるように整理することは重要です。しかし、美辞麗句を並べたり、照れてしまったり、格好つけたりするのではなく、**どんなに不器用で下手くそでも、「私はあなたのことを思っています。これだけは伝えたいんです」という純粋な気持ちが何よりも重要です。気持ちのこもった言葉は、相手にもきっと伝わります。**

## 20、最後まであきらめない

2009年の夏の甲子園、決勝「中京大中京VS日本文理」。10対4、中京大中京6点リードで迎えた9回裏、日本文理の最後の攻撃。簡単に2アウトをとられたあと、驚異の粘りで5点を奪い、なおもランナー1、3塁。

しかし、最後はサードライナーで試合終了。

この試合で、本当の意味で「最後まであきらめない」気持ちが奇跡を起こす瞬間を見た気がしました。最終的な結果は残念なものだったかもしれませんが、両チームの笑顔が忘れられません。こんなにすがすがしく終わったのも、最後まであきらめなかったからでしょう。

為せば成る為さねば成らぬ何事も  
成らぬは人の為さぬなりけり

## 21、多くの人と会い、多くの本を読み、多くの旅をする

人間を成長させるものは3つ。人と話をする、本を読むこと、旅をすること。人と話をして色々なことに気づかされ、考えさせられることはとても多いです。旅をすると、「そこ」でしか感じることでできないものを感じることができます。そして、読書。本を読んで衝撃を覚えることは少なくありません。自分の人生は一回きり、「自分」という一人の人生しか体験することはできません。しかし、今も、過去も、無数の人間がそれぞれの人生を生き、そこで何かを感じ考えてきました。そして、幸運なことに、そんな人々の人生を、本を読むことを通して「体験」することができます。自分がたかだか生きてきたわずかな年月では到底体験できないこと、そして考えも及ばないこと、そんなことも本を読むことで学ぶことができます。だから、読書は素晴らしいと思うのです。

多くの人と出会い、多くの本を読み、多くの旅をしてください。

## 22、死ぬ時に後悔しないように生きる

「いい人生」とは何か、を一生懸命考えていた時期があります（今も考え続けています）。お金、地位、名誉、ささやかな幸せ。何に価値を置くかは人それぞれだと思います。だから、一つのものさしで人生の良し悪しを決めることはできません。しかし、確かにいえることは、死ぬ瞬間に「なんでこんな人生送ってしまったんだろう・・・」と後悔してしまうような人生は不幸だし、「ああ、やりきったなあ」と納得して死ぬ人生は「いい人生」だということです。人は、いつどこで人生を終えるかわかりません。やらずに後悔よりまずやってみる。大野は「その時」が訪れても、後悔のない生き方を目指しています。

# 大野の24カ条(130322Ver)草稿

## 1、依存できることが自立

安富歩さんの「**生きる技法**」という書籍の帯には、こう書かれています。

**「助けてください」と言えたとき、人は自立している**

これは、ここしばらく自分が感じてきた感覚でもあり、この先ずっとものすごく大切にすることであろう考え方が見事に言語化されたものでした。

「自立」とは、「他人に頼らずに自分で何かをできること」という意味であると思うのが普通かもしれません。しかし、能力的な問題、時間的な問題、立場的な問題など、様々な理由から、自分一人でできることは限られています。そんな中で、「何かをできること」のために真に必要なことは、今自分に足りない、できないものを自分ひとりの力でできるように努力することではありません。誰かとつながることによって、自分に足りない何かを発揮していくことなのです。

一日は24時間しかありません。一人の人間ができることは限られています。身に付けられるスキルも限られたものでしょう。しかし、人とつながることによって、その人たちが人生で得てきたものも発揮することができるのです。24時間一人分の人生「だけ」で達成されるものとは比較になりません。だから、自分以外の人ができることは頼ってしまうのがよいと思うのです。

## 2、強みを伸ばすことの価値に気づくことが重要

「誰かや何かに対する憧れ」には気をつけなければなりません。多くの場合、それは自分にできないことができたり、持っていないものを持っていたりする相手に対して抱く感情だからです。簡単にいえば、「ないものねだり」をしている可能性が高いのです。「自分を高め、成長し、自己実現していくこと」は、自分の弱点を補っていく方向で考えられることが多く、憧れに対しての努力もその一つといえるでしょう。しかし、実際には弱点を補うことよりも、自分の「強み」を伸ばしていく方が楽しく効率がよく、結果として最も成長できる道です。

「**さあ、才能に目覚めよう**」という書籍の内容から引用します。

人間に対する二つの誤った認識に基づいて築かれている企業がいかに多い。

- 1、人はだれでもほとんどすべてのことにおいて、能力を発揮することができる、
- 2、だれにとっても最も成長の余地があるのは、その人の一番弱い分野である。

これに対して、すぐれたマネジャーが共通して持っている二つの認識が

- 1、人の才能は一人ひとり独自のものであり、永続的なものである。
- 2、成長の可能性を最も多く秘めているのは、一人ひとりが一番の強みとして持っている分野である。

才能・・・無意識に繰り返される思考、感情、行動のパターンであり、何かを生み出す資質

知識・・・学習と経験によって知り得た真理と教訓

技術・・・行動のための手段

才能、知識、技術。この三つが組み合わさって初めて強みが生まれる。

技術と知識を使って天賦の才能に磨きをかけると、強みになるということ。

以上をふまえて、「強み」を見つけ、伸ばしていくためには、以下のようなステップが必要となります。

- ①「弱点の克服」ではなく、「強みを伸ばすこと」に価値があることを知る。
- ②強みを見出す。
- ③見出した強みをさらに伸ばす。

重要だけれど意外にも見過ごされているのが①です。僕自身も、明確にこのことを意識できるようになったのはここ数年です。それまでは、「できないこと」や「苦手なこと」に目が向き、落ち込み、そしてその弱点の克服を考えていました。でも、今は「弱点の克服」よりも「弱点と折り合いをつける」ことに重きを置いています。たいていの場合、その方がうまくいくと思えるからです。この①の発想は、早くに知るほどよいと考えます。そして、早い時期から②、③のステップへ移行することが重要です。そのとき、②の具体的方策が必要となります。一つは、「**さあ、才能に目覚めよう**」についているストレングス・ファインダーを用いた方法。大規模なインタビュー調査から、人間の持つ「資質」を34に分類し、その中で上位5つを示してくれるというものです。非常によくできているもので、強力なツールとして使えると思います。また「カードゲーム」を使った方法もあります。カードゲームでは、「無意識に繰り返される思考、感情、行動のパターン」、つまり「才能」が自然と見えてくると考えます（自分の実感としてもそうだろうと思います）。それを積極的に見出していこうということです。②までクリアすれば、あとは見出した強みを伸ばす③のみです。これは、具体的な方法論があるわけではなく、様々な「場」を経験し、模索していくしかないのだと思います。「できること、得意なこと、楽しいこと、積極的に活躍していこう」という意識があるだけで、同じ場、同じ経験でも、かなり異なったものと感じられますし、成長の度合い、スピードも変わることでしょう。

### 3、天職を探す、天職に作り変える

天職を見つけるためには何が必要でしょうか。

「**サラリーマンの悩みのほとんどにはすでに学問的な答えが出ている**」という書籍には、以下の3点が重要だとあります。

意義 Meaning

喜び Pleasure

長所 Strength

これらの頭文字をとって、天職を見つける、あるいは仕事を天職に作り変えるプロセスは、MPSプロセスと呼ばれています。

自分の長所（強み）を知り、その上で自分が真に意義や喜びを感じられる仕事を探すことが重要です。

自分自身では、教員という仕事に大きな意義と喜びを感じていますし、自分なりの「強み」を生かすこともできているので、充実した日々を過ごすことができています。

仕事が人生の全てではありませんが、仕事を通じた自己実現を果たしてほしいとも思っています。

※旅立ちの唄

### 4、仕事を通じて幸せを感じることができる

日本理化学工業という会社は、全従業員74人中55人が知的障がい者という企業です。最初は「かわいそうだから」といって雇用をしたのがきっかけだったそうですが、しばらくして社長はるお坊さんからこんなことを言われます。

「人間の究極の幸せは、愛されること、褒められること、役に立つこと、人に必要とされることの4つです。愛されること以外は、働いてこそ得られます」

この話に触れたとき、そうだなあと実感しました。「天職」の項にも書きましたが、仕事が人生の全てではないにしろ、仕事を通じて幸せを感じることは大きいと思います。いい仕事と出会い、そこでの自己実現を通じてより多くの「幸せ」を感じられたら、こんなにうれしいことはないと思います。

## 5、幸せはいつも自分の心が決める

「幸せ」な人生とは何でしょうか。物質的な豊かさでしょうか。精神的な豊かさでしょうか。価値観は人それぞれです。「幸せ」はつかむものではなく感じるものである、ともいいます。

「幸せ」の実体とは何でしょうか。

それは皆さん一人一人が生きていく中で自然と見つかる、あるいは感じるものだと思います。そしてその形は一つではありません。

他人が皆さんの「人生」や「幸せ」を決めるわけではありません。

自分の心に従って、自分だけの「幸せ」をできる限りたくさん感じられるように生きていきたい、大野はどう思っています。

## 6、アイムOK、ユーアーOKの世界へ

交流分析という心理学の根底にある基本的な心の構えがこれです。初めてこの考え方に触れたときに納得しましたし、それから様々な場面でこれを意識していますが、本当に重要な考え方だと思っています。

「自分○相手×」では、非常に傲慢な生き方になります。謙虚さを欠き、万能感を持ってしまいます。「自分×相手○」では卑屈な生き方になります。自己肯定感が必要です。「自分×相手×」では破滅的な生き方になります。

「自分○相手○」の世界は、自分を自分で認めてあげ、そして相手を認めてあげる世界です。この世界を意識し目指すだけで、心の構えは変わります。

## 7、他責を乗り越えて自分と向き合う

NHKスペシャル「職場を襲う“新型うつ”」をきっかけに、「他責」を真剣に考えるようになりました。

常に良い環境が提供され、優しい人間に囲まれて、自分の思うことは誰も否定せずに受け入れてくれて、自分の思うままに仕事をしていける場所。そんなところは、残念ながらないと思います。しかし、「どこかにそれがあるはずだ」と考えてしまう（あるいは信じてしまう、思い込んでしまう）と、「どうしてここはどういう場所ではないのだ」「周囲の人間や与えられた環境が悪いに決まっている」と他人に責任を求める生き方になっていってしまうのです。

良い環境は待っていれば与えられるものではありません。良い環境を提供されるのを待つのではなく、環境を自らが作っていくのだという意識が重要です。

世の中には、自分の力で確実に変えられるものが二つあります。それが「未来」と「自分」です。

過去を嘆いても、過去は変わりません。他人を非難しても、直接変えることはできません。でも、自分は、自分の意思でいつでもどのようにでも変わることができます。そうしたら、未来は変わってくるはずですよ。

そのヒントとなるのが「アイメッセージ」という考え方です。

Webサイト ([http://www.kantokushi.or.jp/lsp/no622/622\\_02.html](http://www.kantokushi.or.jp/lsp/no622/622_02.html)) より引用します。

「私」を主語にした表現方法が、アサーションでは有効です。自分の意思を述べようというのに、なぜか「私」が主語にならないケースはよくあるものです。たとえば、家族（妻、夫、子どもなど）が、ずいぶん遅くに帰宅したとき、開口一番、

「(おまえは) こんな時間まで何してたんだ」

というせりふをぶついたりしていませんか。これでは「おまえが悪い」という非難メッセージとして相手に届き

ます。そして、売り言葉に買い言葉で、「うるさい！」という答えが返ってくるかもしれません。

素直に「私」を主語にして、

「連絡もないし、(私は) ずっと心配だったよ」

とえば、相手も素直に「ごめんなさい」と応じ、「…に巻き込まれて、しかもケータイを会社に忘れてくるし」と、事情を話してくれるでしょう。

「私」を主語にした表現を「I (アイ) メッセージ」、相手を主語にした表現を「You (ユー) メッセージ」といいます。

相手の非を責めるのではなく、自分でできることを全部やる。「自分」を主語として表現する。大切なことだと思います。

## 8、答えは自分で創るもの

高等学校までの勉強、あるいは大学受験のための勉強の多くは「決まった答え」が用意されています。しかし、そのような性質の「勉強」以外の世界では、答えなどどこにも存在しません。

しかし、その発想がない若者たちがたくさんいるといえます。彼らは、解けない問題、壁にぶつかったとき、Google で検索してしまいます。「答えはどこかに必ずあって、その答えを探して、正解のやり方をしなければならぬ」と思ってしまうのです。

答えはどこにもありません。答えのない問に対して有効なのは、自分の頭で考えて、自分なりの「答え」を生み出していこうとする姿勢です。

## 9、「目的」と「目標」を意識する

何かに取り組むとき、「目的」と「目標」を理解することはとても重要です。

大野が考える「目的」は、遠くに見えるゴールで、そこにたどり着くことを目指します。そこにたどり着くための「しるべ」が目標であり、目標を達成することによって、目的の達成に近づいていくことができると考えています。

バレーボール全日本のある監督がこんなことを言ったそうです。「金メダル獲得は目標。目的は人格形成」。同じような思想が見えると思います。

常に大きな目的を意識してください。もしかしたら、「小さな目標、通過点」あるいは「手段」そのものが目的化してしまっているかもしれません。

大野は迷ったら、「目的」を意識します。

「何のためにこれをやるのか」

原点に立ち返ることが重要です。

※Web

## 10、多様性を認め、折り合いをつける

ヒトの遺伝情報は、4種類の塩基30億文字の「並び方」です。その「並び方」を解読するだけで様々なことがわかる時代になってきました。

以前は、その30億文字の「並び方」を決めるのに国際プロジェクトで10年以上の時間と膨大なお金が必要でしたが、近い将来、私たちが10万円出せば、わずか1週間で30億文字の「並び方」を調べることができる時代がくるといいます。いわゆるパーソナルゲノム時代の到来です。

そんな時代に生きる上で、どんな知識が必要でしょうか。ある遺伝子を持つか持たないかで人間を「区別」することが可能になってしまうかもしれません。でも、大野はそういう世界はイヤです。なぜなら、人間は、一人一人が違ったゲノムを持ち、かつそれらに優劣はないからです。

一人を切り捨てる社会は、次の一人も簡単に切り捨てられます。ある基準で自分が「こっち側」にいるからと安心して「あっち側」の人間を切り捨てたら、別な基準でいつの間にか自分が「あっち側」にされて切り捨てられるということもありえます。

大切なことは、多様性を認め、それを尊重するような姿勢です。そして、「一人も見捨てない」精神を持つことです。

ただし、人間ですから、全ての他者と心からわかりあえることは難しいでしょう。ですから、「皆と仲良くする」必要はないのです。ただし、「折り合いをつける」ことは求められます。

多様性を認め、尊重し、折り合いをつけて生きていく。この姿勢は、パーソナルゲノム時代に突入して以降とする今、ますます重要性を増すことでしょう。

## 1 1、失敗、挫折は心の糧

人生はいつもきれいではありません。失敗することも、過ちを犯すこともたくさんあります。そんな自分の醜さに目を背けたくなることもしばしばです。しかし、そう感じているのは自分だけではありません。誰でも、皆同じような暗い面を抱えて生きているのだと思います。だから、恥じることも、自分を嫌いになることも必要ありません。自分を自分で受け止めて、苦いものをかみ締めながらも歩んで欲しいと思います。それも含めての自分です。

「挫折をしたことがない」という青年がいました。この発言に対しては、今までの人生での失敗を挫折として認めていないか、もしくは挫折もできないような「やさしい」世界でしか生きて来ていないかのどちらかである可能性が高いと思います。だから、その青年にアドバイスをするとしたら「挫折が経験できるような新しい世界に一刻も早く飛び込んだほうがよい」ということです。

世の中はそんなに厳しかったり冷たかったりしません。失敗しても助けてくれる世界が、自分が思う以上に広がっています。

僕の学生時代、教育実習の事前指導で次のような言葉をもらいました。

**最大の失敗とは、何一つ挑戦のない実践であり、何一つ失敗のない実践である。**

失敗から学ぶことができます。しかし、失敗しなければ学べません。それこそが失敗なのでしょう。就職活動の面接でも、「成功体験」より「失敗体験」がよく聞かれるといいます。そして、それをどう乗り越えたか、またそれらの経験からどんな学びを得て成長できたのかが問われるのです。

失敗なく、挫折もなく、ひたすら成功の道を歩めている人はいません。だから、恐れることなく、新しい世界に飛び込んで、たくさんの失敗と挫折を経験して、そして自分の人生を豊かにして欲しいと思います。

## 1 2、学ぶことは、見える世界が豊かになること

「勉強」とは何なのか、なぜ「勉強」しなければならないか。自分の中学・高校時代に、この疑問はいつも頭によぎっていました。僕の場合には、その頃ははっきりとした理由などわからないまま勉強していました。ただ、僕自身がそれでも勉強というものと向き合えたのは、「教師になる」という夢を持っていたからです。しかし、教師になってからは、「学ぶ」ということの意義をなるべくクリアに生徒に示したいと思ってきました。そうして色々考えて、こういう結論にたどりつきました。

**勉強とは、それを知る前と比べて目の前の世界が違って見えること**

これが、僕自身が、今一番納得できる答えです。

ある時テレビで、綾戸千絵というジャズシンガーが、「歌」を歌うとはどういうことかを芸能人にレクチャーする企画が放送されていました。そのとき、取り上げられていたのが「アメイジング・グレイス」という曲です。ドラマ「白い巨塔」などでも使用されていたので知っていると思います。その歌詞の一部です。

**I was blind, but now I see. (私には見えていなかった、でも今は見える)**

綾戸さんは、この歌詞、特に最後の「I see」に感情をこめろと言っていました。ここをどう歌いたいか、どう歌うかでこの曲は決まる、と。宗教の話をしたわけではありません。でも、僕はこの時に、勉強っていうのはこのことかなと思いました。たった1時間本を読んだだけで、たった1時間人の話を聞いただけで、たった1時間テレビを見ただけで、昨日までとは世界がガラッと変わってみえてしまうことがあると思います。これこそが、勉強そのものではないでしょうか。いわゆる高校でやる教科書を使った勉強だけではないと思います。例えば、テレビドラマで主人公にどっぷり感情移入して号泣した、なんていう経験でも、見る前と見た後で、例えば友達や家族に対しての見方が変わって、すごく優しい気持ちになれた、なんていったら、それは「勉強」ではないでしょうか。「他者へのまなざし」が、そのドラマで変わって、見えなかったものが「見えた」のではないのでしょうか。そう考えると、人間はいつでもどこでも、いかなる場面からでも「学べる」のです。

これからも、義務感からではなく、「学ぶ」ことの意義を見出しながら、多くを学び、そして人生を豊かにして欲しいと思っています。勉強をすると、昨日と同じものを見ても、昨日と全く違って見えてきます。世界が変わり、世界が広がります。勉強は本来楽しいものです。いつまでも、学び続けてください。

### 13、情報収集とクリティカルシンキング

パソコンが普及していなかった時代には、知識（情報）をたくさん持っている人が優秀でいられたはずですが、今はインターネット等で多くの情報をいつでも簡単に引き出せる時代になり、物知りの“歩く辞書”のような人材はあまり必要とされなくなってしまいました。

これからの時代は、情報を持つことより、必要な情報を的確に集め、整理できる、情報活用能力が重要です。あらゆる情報の中で、誤った情報や操作された情報に惑わされず、疑問を持ったならあらゆる方法を使って調べ納得できるまで情報を集める（「自分の目で見る」ということ）。それをもとに、自分の考えを整理していく（「自分の頭で考える」ということ）。

「受け身」の学習ではなく、自分が興味を持ったり、自分が疑問を持ったことを、自分で解決できる力こそが、高校卒業後、人生で最も大切な「本当の学力」だと思います。

### 14、守破離（しゅはり）

ウィキペディアから引用します。

守破離（しゅはり）は、日本での茶道、武道、芸術等における師弟関係のあり方の一つ。日本において左記の文化が発展、進化してきた創造的な過程のベースとなっている思想でもある。

まずは師匠に言われたこと、型を「守る」ところから修行が始まる。その後、その型を自分と照らし合わせて研究することにより、自分に合った、より良いと思われる型をつくることにより既存の型を「破る」。最終的には師匠の型、そして自分自身が造り出した型の上に立脚した個人は、自分自身と技についてよく理解しているため、型から自由になり、型から「離れ」て自在になることができる。

「まなぶはまねぶ」です。いきなり「型」から自由になることはできないし、もしそうだとしたら、それは「型なし」なのです。

いい師匠と出会い、いい「まねび」をしてください。「型」から自由になることを焦らないで下さい。



そして、いつか自分で本当に納得できたら、型から離れて自由に生きることができるでしょう。

「型」どおりにやることは格好悪いことではありません。大野もまだまだ「守」の段階、つまり「まねび」の段階です。ゆっくり、自分のペース、自分が納得できるように歩んでいきたいと思います。

## 15、変化はチャンス

何かを得ることは難しいです。その何かを得るために信じられない努力をしなければならないこともあります。そうして手に入れたものは、とても大切に思いますし、それゆえにどうしても手放せなくなることもあります。しかし、新しい何かを得るために、古い何かを捨てなければならないことはしばしばあります。人生には捨てる勇気が必要です。

変わることには勇気が必要です。でも、生物は「変わり続ける」ことによるのみ命を紡ぐことができました。有名な「赤の女王仮説」というものがあり、「鏡の国のアリス」という小説に登場する赤の女王の「その場にとどまるためには、走り続けなければならない」という言葉が、生物の進化そのもの、つまり「(環境は常に進化し続けているので、今うまくいっているからといっても) これからもあり続けるためには、生物は常に変化し続けなければならない」ということです。生き残る企業とは、のような文脈でも同じようなことが言われています。大きな「変化」が訪れる、もしくは「変化」する必要がある。そしてその「変化」を受け入れられない。損案時は、「チーズはどこへ消えた」という本を読んでみてください。何かのヒントになると思います。

変化はチャンスです。変化を恐れずに、変化を利用してください。

## 16、「ねばならない」から「したい」へ

自分が「成長」しようとするとき、「ねばならない」から始まることがあります。

いい成績をとらねばならない。

いい大学に入らなければならない。

いい会社に就職しなければならない。

しかし、「ねばならない」から発して、そして達成されたものは、心からの喜びを得ることはできず、ただ「ホッとする」ことしかできません。

だから、できることなら、自らの内面から発する願望「したい」の世界で生きていけるといいのだろうと思います。

これを「内発的動機付け」という点で考えています。

TEDの「やる気に関する驚きの科学」から引用します。

タスクが機械的にできるものである限りは、報酬は期待通りに機能し、報酬が大きいほどパフォーマンスが良くなった。しかし認知能力が多少とも要求されるタスクになると、より大きな報酬はより低い成績をもたらした。科学が解明したのとビジネスで行われていることの間には食い違いがあります。科学が解明したのは、(1) 20世紀的な報酬、ビジネスで当然のものだとみんなが思っている動機付けは、機能はするが驚くほど狭い範囲の状況にしか合いません。(2) If Then 式の報酬は、時にクリエイティビティを損なってしまいます。(3) 高いパフォーマンスの秘訣は報酬と罰ではなく、見えない内的な意欲にあります。自分自身のためにやるという意欲、それが重要なことだからやるという意欲。

「ねばならない」から「したい」へ。

「外発的動機付け」から「内発的動機付け」へ。

ただし、「そう変わらなければならない」と思ってみても、それはまだ「ねばならない」ワールドです。

自然に、自分がなりたい自分、進みたい道が見つかって、自然に「したい」の世界を感じることができれば素晴らしいと思います。

## 19、正しい倫理観を持つ

何かをするかしないかは何で決まるのでしょうか。

まずは「能力」です。できないことはできません。

次に「法律」です。「能力」としてはできるけど、法律で規制されているからしない、ということがあります。窃盗などはこれに入ります。

それでは、法的に問題がなく、自分の能力にも問題がなければ何でもしていいのでしょうか。

最後の判断基準となるのが「倫理」です。

倫理には「能力的にできるし、法的にも問題ないけれど、それはすべきでないからしない」という発想があります。

ときに、「権利」や「正当性」を主張し、理屈のみで戦おうとすることがあります。そんなときに、「倫理」という視点を忘れてはいけないと感じています。

正しい倫理感を持つ。人生を豊かにするために必要なことだと思います。そのためには、思考停止することなく、自らの「倫理感」と向き合い、考え続けることが何よりも重要です。

## 20、何かに本気になる

ミュージカル「コーラスライン」は、ブロードウェイミュージカルのオーディションを受けるダンサーの物語。様々な人生の背景を持ちながら、ブロードウェイに出演するために、血の滲むような努力を続けてきた人たち。オーディションの最終審査、1人の男性がケガをしてしまい、オーディションを続けることができず、病院に運ばれます。まさに無念そのもの。そこで、オーディションを行っている男性が全員に尋ねます。「今日がダンスを踊れる最後の日だったら、どう感じる？」そこで歌われるのが、「What I did for love」という曲。

**今日に別れのキスを 明日を向いて生きていこう**

**やるべきことはやった**

**愛した日々を忘れない 愛した日々には悔いはない**

何かに夢中になって努力できた経験は、他の何にも代えがたい、人生の財産ですし、「何かを心から愛し本気になれる」ことは、人生を豊かにしてくれます。そして、それを失ってしまう日が来たとしても、後悔することなく、今までの努力に納得することができるように生きたいと常に思っています。

僕にとっては、吹奏楽がそうでした。吹奏楽がなければ、僕の人生は暗く、つまらないものになっていたことでしょう。吹奏楽、そして音楽と向き合えたことが財産ですし、もし今僕から音楽がなくなっても、「愛した日々には悔いはない」です。中学、高校の部活動で、すでにやりきった人もいるかもしれませんが。それは幸せなことです。まだ本当に夢中になれるものとめぐり合えていない人もいるかもしれません。是非、何か一つ夢中になって本気で取り組んで欲しいと思います。

## 21、絶対に伝えたい思いは、真剣な気持ちで真っ直ぐに伝える

これだけは絶対に伝えたい、わかって欲しいという時、言葉を一生懸命推敲して、伝えたい思いが伝わるように整理することは重要です。しかし、美辞麗句を並べたり、照れてしまったり、格好つけたりするのではなく、ど

んなに不器用で下手くそでも、「私はあなたのことを思っています。これだけは伝えたいんです」という純粋な気持ちが何よりも重要です。気持ちのこもった言葉は、相手にもきっと伝わります。

## 22、最後まであきらめない

2009年の夏の甲子園、決勝「中京大中京VS日本文理」。10対4、中京大中京6点リードで迎えた9回裏、日本文理の最後の攻撃。簡単に2アウトをとられたあと、驚異の粘りで5点を奪い、なおもランナー1、3塁。しかし、最後はサードライナーで試合終了。

この試合で、本当の意味で「最後まであきらめない」気持ちが奇跡を起こす瞬間を見た気がしました。最終的な結果は残念なものだったかもしれませんが、両チームの笑顔が忘れられません。こんなにすがすがしく終わったのも、最後まであきらめなかったからでしょう。

為せば成る為さねば成らぬ何事も  
成らぬは人の為さぬなりけり

## 23、多くの人と会い、多くの本を読み、多くの旅をする

人間を成長させるものは3つ。人と話をする、本を読むこと、旅をすること。人と話をして色々なことに気づかされ、考えさせられることはとても多いです。旅をすると、「そこ」でしか感じることでできないものを感じることができます。そして、読書。本を読んで衝撃を覚えることは少なくありません。自分の人生は一回きり、「自分」という一人の人生しか体験することはできません。しかし、今も、過去も、無数の人間がそれぞれの人生を生き、そこで何かを感じてきました。そして、幸運なことに、そんな人々の人生を、本を読むことを通して「体験」することができます。自分がただか生きてきたわずかな年月では到底体験できないこと、そして考えも及ばないこと、そんなことも本を読むことで学ぶことができます。だから、読書は素晴らしいと思うのです。

多くの人と出会い、多くの本を読み、多くの旅をしてください。

## 24、死ぬ時に後悔しないように生きる

「いい人生」とは何か、を一生懸命考えていた時期があります（今も考え続けています）。お金、地位、名誉、ささやかな幸せ。何に価値を置くかは人それぞれだと思います。だから、一つのものさしで人生の良し悪しを決めることはできません。しかし、確かにいえることは、死ぬ瞬間に「なんでこんな人生送ってしまったんだろう・・・」と後悔してしまうような人生は不幸だし、「ああ、やりきったなあ」と納得して死ぬ人生は「いい人生」だということです。人は、いつどこで人生を終えるかわかりません。やらずに後悔よりまずやってみる。大野は「その時」が訪れても、後悔のない生き方を目指しています。

●有形と無形

●価値は役に立つか立たないかでは決まらない

※小沢先生のメッセージ