

序 「自らを律する心を育てる」に寄せて

21世紀に入り14年、平成の時代も26年を経過した。この間の我が国の社会状況を見ると、科学・技術の飛躍的發展と相まって、人々は日常生活における便利さや快適さの追求を一段と加速させているように思える。

便利さやものの豊かさに囲まれた今日の我が国の人々の行動を見ると、失望と希望の念が織りなすことを覚える。公共の場において傍若無人な振る舞いをする人々、一時的な欲求や衝動にかられて非行を働く人々。しかし、希望を抱かせてくれる人々も大勢いる。国の内外において、困難を覚えている人々に寄り添って献身的な支援をする人々の存在、吹雪に遭遇したとき、自らを犠牲にして我が子を守った父親などなど、数知れない。

私たちは善なる行為を行いたいと願いつつも利己的な行為に走ってしまう弱さを持っている。時には、感情を制御できずに自らが思い描いた行動を行い得ないときに悩み、心に痛みを覚えることもある。同時に、崇高かつ善なる行為をなし得るよう自らを律し、励ますこともできる。自らを律するという事は、自己実現を目指す過程で、アクセルとブレーキの役割を果たすものとする。私たちは、主題に迫るために、大人として教師として、自分自身を省み、律する心を育み続けていくという覚悟を持つ必要があると思う。

この稿では、自らを律する心を育てるための「手がかり」あるいは「よすが」となるものについて考えてみたい。

1 内に律・モノサシをもつ

私たちは、伸び行く可能性を秘めた社会的な存在である。その可能性は、他者と関わり合い、切磋琢磨することによって伸ばされ、高められていく。他者と関わり合う過程で、私たちは他者や社会の要求を的確に把握し理解するとともに、自らの求めるものを伝え、受け入れてもらうことも必要となる。互いに理解し、理解される過程で学んだことの土台に立って、私たちは自らの可能性を高めていくことができる。

「律」という文字は「人間の行いの基準を筆で簡条書きにする様、きちんと揃えて秩序だてる様を示す」（『漢字源』藤堂明保）とあり、『常用字解』（白川静）は、「律」とは「のり、おきて、さだめ」と解説している。

「調律」という言葉がある。『広辞苑』によれば「楽器を演奏するにふさわしい状態に整備するために、楽器の音の高さを特定の標準音と音律に従って整えること」とある。私たちは、標準音というモノサシ、律を内に持って自らの行動の在り方を調律し、他者とのかかわりを調整していく行為、「自らを律する心」を発揚することにより、社会における自己の在り方を確認し、己の使命や役割を果たすことができると考える。

自らを律する心を育てることは、自らの定めた人生の目的や目標を達成するために、また、生きることへの希望を果たすために、他者と関わり、よりよい結果を得るために、ときには

自らを奮い立たせたり、ときには自らの思いを制御したりする働きの営みであると考え。そして、己のうちにある「律する心」の価値を自覚し、自らをつくること、そして人々のため、社会のために自らの行為を発動させ、わがうちに燃える機関として律する心を働かせることが必要である。

人類は古来より、構成する社会において共に守るべきものを戒律として共有してきた。仏典は、不殺生（殺さない）、不偷盗（盗まない）、不邪淫（よこしまで、みだらなことをしない）、不妄語（嘘をつかない）、不飲酒（酒を飲まない）の五戒を、また聖書は、あなたの父母を敬え、殺してはならない、姦淫してはならない、盗んではならない、隣人に関して偽証してはならないなどを、モーセの十戒として説いている。

自らを律する心を育てる上で、仏典や聖書が教える人類に共通する基本的な戒律をまず土台に据えること、そして折々の社会的状況に応じて定められた法令を理解し守ること、また、各家庭での父母の「教え」や所属する集団の「きまり」に則り、行動することが大切となる。

森信三先生（元神戸大学教授）は、「人間としての軌道とは、第一は、毎朝親に対して挨拶のできる人間になる。第二は、親御さんから呼ばれたら、必ずハイと返事ができる。第三は、(イ) 席を立ったら、イスを必ずキッチンと中へ入れておく。(ロ) ハキモノを脱いだら、必ず揃える」。そして、「時を守り、場を清め、礼を正す」の3か条の実践を論している。

内にモノサンをもつ会津の子どもたちの「あいづっこ宣言」を紹介する。

(1) 人をいたわります (2) ありがとう ごめんなさいを言います (3) がまんをします (4) 卑怯なふるまいをしません (5) 会津を誇り年上を敬います (6) 夢に向かってがんばります

「やってはならぬ やらねばならぬ ならぬことは ならぬものです」

2 日々の積み重ねを大切にすること—平常心を保つこと

私たちは、自らを律する心を育て続けることを怠ってはならないと思う。そのために、日々の動作を正しく実行し、型に血を通わせて美しい形にすることが大切である。

小笠原清忠氏（小笠原流三十一世宗家）は、「小笠原流礼法の大切な条件として、正しい姿勢の自覚。筋肉の動きに反しない。物の機能を大切にする。環境や相手に対する自分の位置を常に考える。」の四条件を挙げ、礼法は実用的で、効用的であること、体の無駄な動きを省き、必要最低限の機能を使用することの二つが自然にできるようになると「第三者には美しく調和がとれていると感じられるようになります」と、日常生活において動作を磨くことを教えている。

山本周五郎は小説『ゆだん大敵』の中で、長岡藩武道師範 老田久之助の弟子への言葉として、こう語らせている。「刀法には免許ということがある。学問にも卒業というものがある。しかし武士の道には免許も卒業もない。御奉公にははじめはあるが終わりはないのだ。日々時々、躰を捧げて生きるということは、しかし、口で言うほど容易なことではないのだ。容易なら

ぬことを終生ゆるぎなく持続する根本は何か。それは生き方だ。その日その日の生き方にある。垢の着かぬ着物、炭のつき方、拭き掃除、所持品の整理、その一つ一つは決して大事ではない。けれどもそれらを総合したところに、その人間の『生き方』が顕れるのだ。とるに足らぬとみえる日常瑣末なことが実はもっと大切なのだ。自分がそちたちに伝える『道』はここにある。瑣末なことの端々に大事をつかんだ『ゆだんしない生き方』これがそちもとたちに伝える『道』なのだ」と。

女優の黒木瞳さんは、宝塚音楽学校で学んだことの一つをこう述べている。

「・・・私がいた頃の予科生の毎日の大仕事は掃除だった。毎朝7時から8時半まで、ホコリ一つない綺麗な学校になるように磨く、磨く、磨く。毎日掃除していてもホコリは溜まる。掃除って毎日しなきゃいけないんだって肌身で覚えた。宝塚でまず最初に教えていただいた掃除こそが舞台人になるためのなによりの大事な基礎だということが、今分かる。掃除、すなわち整理整頓が出来ない人に仕事は出来ない。ダンスの振り付け、歌を覚える、芝居を想像する。これは、全て体と頭と感情をコントロールしないと出来ない。コントロールこそが整理整頓だと私は考えている。だから掃除の重要性に重きをおくようになった。掃除をして悪いことはなにもない。綺麗な気持ちになって清々しい。勉強だってどんな仕事だって、一流になりたかったら掃除から。そう思って毎朝トイレ掃除を欠かさないと、日々小さなことを積み重ねつつ、平常心を保つことの大切さを教えてくれる。

3 日々の行動を省みる

世阿弥は『花鏡』の中で、舞の心得として「離見の見」の重要なことを述べている。

「見所より見るところの風姿はわが離見なり。わが眼の見るところは我見なり。離見の見にあらず。離見の見にて見るところは見所同心なり。その時はわが姿見得するなり」。

離見とは観客の見る目であり、離見の見とは、観客の目になって自分を見ることつまり観客の目で自分の姿を見る、本来の自分の姿をとらえることができるという。

論語「学而」編は、「曾子曰く、吾日に吾身を三省す。人の為に謀りて忠ならざる乎、朋友と交わりて信ならざる乎、習わざるを伝うる乎」と、人との関わりにおいて、忠実であったか、信義にもとることはなかったか、自分が十分理解しないまま伝えていなかったか、日々我が身を省みることを述べている。

自らの行動を客観的に観察し、律する心を育てていきたい。

4 喜びや希望を抱く

人は、日々の生活においてたとえ小さなことにでも喜びを見出し、希望を抱いていることで自律的な強さを発揮できる。

ヴィクトール・E・フランクルはナチ収容所での体験を綴った『夜と霧』の中で、「生きる目的を見出せず、生きる内実を失い、生きていてもなにもならないと考え、自分が存在する

この意味をなくすとともに、がんばり抜く意味も見失った人びとは痛ましかぎりだった。そのような人びとは一切を失って、あつというまに崩れていった」と、希望を持ち得なかった人びとの姿を語り、同時に、死の床にある若い女性の言葉に心をゆさぶられている。

『運命に感謝しています。だって、わたしをこんなひどい目にあわせてくれたんですもの。以前なに不自由なく暮らしていたとき、わたしはすっかり甘やかされて、精神がどうこうなると、まじめに考えたことはありませんでした』。

最期を迎えるとき、彼女は、『あの木が、ひとりぼっちのわたしの、たったひとりの友だちなんです』と、病棟の窓を指した。外にはマロニエの木が、いままさに花の盛りを迎えていた。病棟の小さな窓からは、花房をふたつつけた緑の枝が見えた。

『あの木とよくおしゃべりするんです。木はこういうんです。わたしはここにいるよ、わたしは、ここにいるよ、わたしは命、永遠の命だって……』。彼女は内面を深めていった。

銃弾にもめげず、「女子に教育の機会を」と訴えているパキスタンのマララ・ユスフザイさんの姿に、自らの使命を果たすため希望を抱き続ける強い精神を見ることができる。

2012年10月9日、マララさんは学校のテストを終えて帰宅途中、スクールバスに乗り込んできた若い二人の男が発した銃弾を頭部に受けた。いくつかの医療施設を経て英国バーミンガムに運ばれて手術を受け、10月16日にマララさんは目覚めた。

2013年7月12日、16歳の誕生日にマララさんは国連本部でスピーチをした。

「……言葉には力があります。わたしたちの言葉で世界を変えることができます。みんなが団結して教育を求めれば、世界は変えられます。……知識という武器を持ちましょう。連帯と絆という盾を持ちましょう。……そのために世界の無学、貧困、テロに立ち向かいましょう。本とペンを持って闘いましょう。それこそが、わたしたちのもっとも強力な武器なのです。ひとりの子ども、ひとりの教師、一冊の本、そして一本のペンが世界を変えるのです。教育こそ、唯一の解決策です。まず、教育を」と。マララさんの言葉は、聴くものに勇気と感動を与えてくれた。国連は、この日をマララ・デーとした。

ノルウェーのノーベル賞委員会は、マララさんとインドの児童労働問題に取り組むカイラシュ・サティヤルティさんを2014年平和賞受賞者とした。

希望に背を向けず進んで行く姿に勇気づけられる。

「あなたの顔を太陽に向けよ。そうすればあなたは影を見ることがなくなる」とヘレン・ケラーが語っているように希望に顔を向けているように自らを律し、励ましていきたい。

5 よりどころをもつ

句集『ランドセル俳人の五・七・五』の作者、小林凜さんは平成13年5月、超低出生体重児で生まれ、小学校でいじめを受け始め、自主休校したこともあったという。そんなときに幼時から絵本で俳句に親しみ、作句の投稿を始めた。「俳句があるから生きていける」と言い、平成26年春、私立中学校に進学して俳句が分かる友達や先生に出会えることを楽しみにして

いる。凜さんの句に“ゆっくりと花びらになる蝶々かな” “羽化したるてんとう虫や我に似て“がある。

2014年、ロシアのソチで開催された冬季パラリンピック。アルペンスキー男子回転座位で優勝した鈴木猛史さん（25歳・駿河台大学職員）。鈴木さんは小学2年生の時、下校途中トラックにはねられ、両足を失った。福島県猪苗代町で育った鈴木さんは、チェアスキーで友達と遊ぶことを始めた。次第に実力をつけ、日本代表となった。2008年バンクーバー大会の大回転で銅メダルに輝いている。ソチでの金メダルは、先輩・森井大輝さんの真摯な練習姿勢を見て、「甘い自分を律してくれた」と悟り、練習に励んだ結果であった。鈴木さんは平成26年春、紫綬褒章を受けた。

金澤翔子さんは、昭和60（1985）年ダウン症として生まれたが、5歳のとき、書家である母親の泰子さんの手ほどきで書の道に進み、多くの人から「奇跡の書家」と言われている。その雄渾な文字は接する者に感動と勇気を与えてくれている。

小林さん、鈴木さん、金澤さんの姿からよりどころをもつことは、自らを律し強くしてくれると知ることができる。

6 他者を受け入れ、思いやる そして与える

2020年のオリンピック・パラリンピック招聘のプレゼンテーションで、滝川クリステルさんが述べた言葉「お・も・て・な・し」は世界中を駆け巡った。「おもてなし」は、相手を受け入れ思いやる、善なる心がこもった行為を表す言葉である。その前提に、他者への尊敬と愛があることである。

「おもてなし」は、歓待をするとき、相手に寄り添い思いを受け入れ喜んでもらうために、もてなす側は、まず、相手の特性を認め、ありのままを受け入れ、相手を大切に作る心、相手の人格を尊重する心を根底に持っていることである。そして、無理解や無知から生じる偏見に陥らないよう他者の状況や行為を正しく理解し、排除・排斥しないよう心掛け、差別やいじめを戒めるよう自らを律し、周囲に働きかける必要がある。

ある新聞の投書欄に、通常学級で障害児を担当した樫村卓樹さんの文があった。

「・・・彼らは自分の意に沿わない場合にパニックを起こして何度も授業を中断させられた。他の児童を守るのが精いっぱいだった。・・・教員が、真剣に障害のある子どもに向き合えば向き合うほど、これまで接触を避けてきた他の児童もかかわり合ってくる。かかわりを深めていくうちに、決してうそをつかず、人を裏切らない美しい心を持った子であるということが分かってきて、学級の仲間として受け入れてくれるようになった。私はこの学級を二年間受け持ち、教員として鍛えられた。それ以上に、学級の児童が得たものは大きかったのではないかと、今でも思っている」と。樫村さんから児童に向き合うとき、自らを律する行為の結果が周囲にどのような影響を及ぼすかを学んだ。

おもてなしの形を『雑宝蔵経』は、「無財の七施」として教えている。和顔施・愛語施・慈

眼施・捨身施・心慮施・房舎施・牀座施である。にこやかな表情、愛情こもった言葉、慈しみの眼差し、身を粉にした奉仕、相手を思う心遣い、宿を提供する、座席を譲る。

渡辺和子さん（ノートルダム清心女子学院理事長）の言葉に、受けるより与えることの幸を知ることができよう。「もしあなたが誰かに期待した微笑みが得られなかったら、不愉快になる代わりにあなたの方から微笑みかけてごらん下さい。実際、微笑みを忘れた人ほど、あなたからのそれを必要としている人はいないのだから」（『目に見えないけれど大切なもの』）。

江戸の町で武家地は広大であるが、町人・庶民が暮らす土地は意外に少なかった。狭い土地に暮らす庶民は、日々の生活で相手への思いやりを具体的な仕草で示していたと越川禮子さん（「江戸しぐさ語り部の会」主宰）は教えてくれる。狭い小路を通るときの「傘かしげ」「肩ひき」、乗合船での「こぶし腰浮かせ」などなど。

日々の歩みにおいて、七施の一つでも二つでも、相手を思う心をもって実行しようと努力するとき自らを律する心は育っていくのではないか。最澄が『山家学生式』の中で「一隅を照らす、これ国宝」と述べているように、一隅を照らすことを心したい。

7 他者を励ます

平成9年10月、岩手県大槌町での全国豊かな海づくり大会に臨席された天皇陛下は「放たれし まつかわの稚魚は 大槌の海の面近くしばしただよう」とお詠みになった。

式典後、天皇皇后両陛下は浪板観光ホテルを宿とされた。皇后陛下はお部屋から三陸の岸壁に咲く白い花に目をお止めになった。ハマギクの花である。後日、ハマギクの種を浪板観光ホテルの山崎社長が吹上御所にお届けし、御所の庭にハマギクは根付いた。

14年後の東北大地震、浪板観光ホテルは津波の被害を受け、山崎社長は今も生死不明。震災後の5月6日、両陛下は岩手県をご訪問なされた。それを報じた記事にハマギクのことが記されていた。ハマギクの花言葉は『逆境に立ち向かう』。

山崎社長の後を受けた千代川社長は、ハマギクの花言葉に皇后陛下からの強いメッセージを頂いたと述懐している。ご訪問を終え、お帰りになるバスの車窓から皇后陛下は見送る人々に「がんばってね」と手話で励ましておられた。御製を刻んだ石碑は瓦礫の中から発見され、大槌の海に臨んでいる。波板観光ホテルは「ハマギク」の名を冠して再開している。

国民の安寧を常に祈っておられる両陛下に、自らを律する心を学ぶことができる。

「人生は喜ばせごっこ」と語った漫画家・絵本作家やなせたかしさんの言葉も私たちに律する心の根本的なありよう、他者の安寧を願うことを教えてくれていると思う。

そして、『オリンピック憲章』から「律する心を育てる」ことへの示唆を得たいと願う。

「オリピズムは人生哲学であり、肉体と意志と知性の資質を高めて融合させた、均衡のとれた総体としての人間を目指すものである。スポーツを文化と教育と融合させることで、オリピズムが求めるものは、努力のうちに見出される喜び、よい手本となる教育的価値、社会的責任、普遍的・基本的・倫理的諸原則の尊重に基づいた生き方の創造である」。