

力が抜ける

2023.11.14

今でも覚えているが、8月下旬に2学期がスタートしてから、今までとは明らかに自分の心持ちが違った。力んでいない。気負っていない。力が入りすぎていない。何だか程よく力が抜けているのである。そうしようと思ったわけではない。自然にである。

力が抜けるというのは、サボるとかやる気がないということではない。スポーツではよくあることだが、力を入れることよりも力を抜くほうがむずかしい。リラックスするのは簡単ではない。力まないということである。

この2学期は、スポーツにおける力が抜ける状態に近い。では、今までは力が入りすぎていたのだろうか。力みすぎていたのだろうか。自分では、そんなつもりはない。だが、自分の置かれている立場や役職から、自然と力が入っていたのだろうと思う。その結果、まわりの人には迷惑をかけていたに違いない。

以前は、週末になると、そういえば〇〇をしなくてはと、思い浮かぶことが多かった。教頭先生に連絡したくなることもあった。だが、それはやってはいけないと踏みとどまり、スマホにメモをしておいて、月曜日に話すようにしていた。

今も、週末になると、しなければならぬことやアイデアが思い浮かぶ。しかし、まあいいかとなる。とりあえずスマホにはメモしておく。力まなくても、忘れることもないし、全く問題ない。かえって、平常心に近づき、判断にもよい影響を及ぼしている気がする。

人前での話も、力が抜けていい感じになってきた。きっかけは、8月30日の福島地区英語弁論大会での主催者あいさつだった。英語の教員ではないため、英語弁論大会の会場に行ったことがなかった。会場の雰囲気というものがよくわからない。原稿を用意し、型どおりに無難にあいさつするのはそうむずかしいことではない。だが、そうはしなくなかった。例のごとく、ノー原稿で話した。力が抜け、緊張もせずに、リラックスして臨むことができた。おかげで、いつもよりは、うまくできたような気がする。やはり平常心が大切である。

力が抜けたとはいえ、やるべきことはやっている。手を抜くこともない。今まで以上に、寛容の気持ちも強くなっている。これならば、もう少し早く、今の境地にたどり着きたかった。そうすれば、もっと違った展開があったかもしれない。自分の問題なので仕方がない。

この2学期だけでなく、3学期も、そして、その後の人生も、このまま力を抜いていけるような気がしてきた。依然として責任はあるし、その重さも変わらない。だが、気持ちは楽である。ようやく力を抜くということがわかってきたのかもしれない。