

## よりよく生きるために

中学3年 辻井さくら

東京五輪・陸上男子 800m・準決勝で起きたアクシデントです。3、4番手でレース終盤の勝負所を迎えた米国の選手は、自身の足がからまりバランスを崩して転倒したのです。その真後ろを走っていたボツワナの選手も巻き込まれ転倒。ふたりは失意の中座り込んでしまいました。ボツワナの選手は金メダル候補のひとりでした。

座り込む様子は、それぞれが、「仏さまは私に何を願われているのでしょうか？」とその願いを知るために天をあおぎ答えを求めているように見えました。

数秒でふたりはゴールをあきらめないという答えを出したのです。片ひざについて敗因の選手が差し出した手をがっちりとにぎり、再び一緒に走り出し、レース後抱き合ってお互いをたたえあったのです。ふたりのその姿は世界にたくさんさんの感動をあたえました。

この感動はまさにお釈迦様の教えです。一切皆苦＝人生は思い通りにならない。諸行無常＝すべてはうつり変わるもので、諸法無我＝すべては繋がりの中で変化している。

これを理解していたボツワナの選手は転倒という不運な出来事に一喜一憂せず、心が安定した状態だったため、涅槃寂靜＝苦しみから解放され、再び一緒に走り出すことができたのではないのでしょうか。

しかし、誰にでもできることでは無いと思います。怒りを抑え、心をコントロールすることはとても難しいからです。でもそれができれば私たちがともによりよく生きる環境をつくりあげる方法の一つになるように思いました。

そこで、怒りを抑え、心をコントロールする方法と調べてみると「アンガーマネジメント」という考え方がありました。

どんなに激しい怒りでも、感情のピークは長くて6秒。この6秒さえ乗り切れば衝動的な行動を起こしにくくなる。というものです。

怒りを感じて、頭に血が上ったと思ったら、とにかく6秒待つ。頭を真っ白にするか、6秒数えるか、人それぞれのやり方でいいそうです。

これは、怒りを封じ込めるための考え方ではなく、冷静な判断をするために怒りをコントロールする手法だそうです。

これらのことから、私はボツワナの選手から、人を責めることは無意味だということ。そして、苦しみの原因となる執着と怒りをコントロールし、自分本位でなく周りへの思いやりを持って行動する大切さを教えてもらいました。

ひとりひとりがこれを意識することで、ともによりよく生きる環境をつくっていきたいです。