



令和7年度
ともに輝く

ひがしっこ

10 月 号
令和7年9月22日(月)

『本当の「心の強さ」ってなんだろう』

秋に向かって少しずつ過ごしやすいつながりが増えてきました。芸術の秋・読書の秋・食欲の秋といろいろな表現はありますが、落ち着いて物事を考え、さまざまな体験を通じて心を豊かにすることができる季節でもあります。

表題は、斎藤 孝さんの著書『本当の「心の強さ」ってなんだろう』から引用しました。みなさんは、心の強さに自信はありますか？ 私は自分になかなか自信がもてません。そんな時この本を手に取りました。

「メンタルを強くするとは、感情に振り回されなくなる、不快な出来事に対応する能力を高めることです。強い精神力があることを（鋼のメンタル）といいます。ここでいうのはしなやかで折れない、打たれ強い、再生力があってたくましい、例えるなら（柳のメンタル）です。」（『本当の『心強さ』ってなんだろう』から引用）

どんな状況になっても柳のようにしなやかに立ち直れるようなメンタルを身につけたいものです。「鬼滅の刃」の主人公、竈門 炭次郎が鬼狩りの剣士のひとりにこんな言葉をかけるシーンがあります。

「一番弱い人が一番可能性をもってるんだよ」

自分の弱さに悩み苦しんでいる人ほど、強くなる可能性を秘めています。本当の「心の強さ」は、自分の弱さを知ったうえでみがかれていくのです。はじめから、心の強い人はいないでしょう。メジャーリーガーの大谷選手やイチロー選手などもきっと様々な経験の中で心を成長させてきたはず。メンタルの強さとは、生まれもった資質ではなく、自分で身につけていく「力」であり自分をまもる武器でもあります。

『オズの魔法使い』という物語は、主人公のドロシーが、旅の途中で知り合った仲間とともに冒険をするお話です。

出会ったとき、仲間になるメンバーは、それぞれ「何か」を欲しがっています。

かかしは、自分でものを考える脳みそがほしい、と言います。「何か」を知ろうとする、考えようとする賢さがほしい。「知」を「考える心」を求めています。

ブリキのきこりは、ものを感じる心がほしい、と言います。「情」を「感じる心」を求めているのです。

その次に出会ったのはライオン、ライオンといえば百獣の王として恐れられる存在ですが、このライオンはおくびょう者、勇気を、強さを欲しがっています。「意」の力、「現実を動かす心」を求めているのです。

オズの魔法使いならば、それぞれが欲しがっているものを与えてくれるのではないかと期待しています。

しかし、それを与えてくれたのは魔法使いではありませんでした。互いに助け合って苦難を乗り越える冒険の旅という経験を通して、それぞれは手に入れたがっていたものをいつしか身につけていくのです。」

（『本当の『心強さ』ってなんだろう』から引用）

心の成長は経験で育まれます。しなやかな「強い心」のために様々な体験や読書を続けていきましょう。