

前を向いて生きる

奨励	柳井 一朗〔やない・いちろう〕
奨励者紹介	日本キリスト教団洛西教会牧師

あなたがたを襲った試練で、人間として耐えられないようなものはなかったはずです。神は真実な方です。あなたがたを耐えられないような試練に遭わせることはなさらず、試練と共に、それに耐えられるよう、逃れる道をも備えていてくださいます。

(コリントの信徒への手紙一 10章13節)

継志館との出会い

私は2009年秋、運動をしないことが原因で、メタボリックシンドロームを抱えていました。その結果、膝を痛めて、歩行困難に陥りました。ちょうどそのころ、同志社大学継志館が開館しました。新聞折込の継志館の案内ちらしで大学スポーツ・ジムのことを知りました。私は、このプールに通って、泳いで膝のリハビリをするようになりました。3年間泳ぎ続け、4年目となりました。ほぼ毎日1000メートルを平泳ぎで泳ぐ習慣が身につきました。3年間泳ぎ続けると、なんと肝臓の脂肪が消えてしまいました。昨年12月の定期健診でそのことが判りました。

皆さん、自分の性分、体に合った運動、エクササイズをされていますか。
プールでのリハビリを通して、私は水中で次のようなことを学んだような気がいたします。
自分の体に合わせて、体を動かすということ、エクササイズをするということは、とても大切なことです。肉体を維持していくだけではなく、精神をも落ち着かせ、整えさせる作用があるということです。勉強に長い時間をかけることを全否定はいたしません、大事なことは集中力ではないかと思うのです。この点については、勉強を十分にできなかった私に言える資格はありませんが、

肉体と精神を整えてどうするのか。それは、自分は何のために生きるのかを考えることではないでしょうか。人間には避けられない欲求、欲望があります。しかし、自らの欲求、欲望だけで生きてよいのだろうかと思えます。 自らを抑制し、忍耐を伴いながらも、明るく生き生きと生きていくことが、大切ではないかと考えるのです。私たちの命・肉体・精神は神から「与えられた」ものです。「与えられた」賜物を活かしながら生きる、それが人間が生きているということではないかと思うのです。

私は神からどう見られているのだろうか。神の手のひらで、育まれ、生かされている自分に気づくとき、そこには自分自身を見つめるということ、「自己を相対化する」ということが起こってきます。

そのことの一つに、プールで泳いで、リハビリをするということがあります。人には生まれながら、体の事情、状況があります。そして、それらはすべて人によって違います。でも、私が「運動をする」という表現を使わないで、エクササイズをするという表現を使うのは、人それぞれの状況に応じて、体力、気力を維持するために自分で取り組むことのできるエクササイズがあると思うからです。

エクササイズをすると言っても、なかなか最初の一步が踏み出せません。継続することの困難さに直面させられます。そして、「時間がない」と不平を言いたくなることもあります。私がこれらの事柄に自ら向かい合ったのは、40代半ばになってからのことです。

私よりずいぶん若い世代の学生さんには、エクササイズをするという事柄に対して、しなやかさをもち合わせていることと思います。与えられた命を、喜びと希望をもって一日一日を歩んでいただきたいと心から願っています。

卒業、進級される

学生さんへ

新しい年を迎えました、新たな思いをもってお過ごしのことと思います。年度末が近づき、今春大学を卒業、修了される方もいらっしゃると思います。
自分が社会でどうかかわり、繋がり、用いられるかは未知です、生きてみないとわかりません。最初から自分が思い描いているように人生を歩むことができるとは限りません。
それでは、私たちの人生には、未来も希望もないのでしょうか。そうではありません。本日紹介しました聖書の言葉は、そのことを語っています。「あなたがたを襲った試練で、人間として耐えられないようなものはなかったはずです。神は真実な方です。あなたがたを耐えられないような試練に遭わせることはなさらず、試練と共に、それに耐えられるよう、逃れる道をも備えていてくださいます。」(コリントの信徒への手紙一 10章13節)
神がいつもどんなときにも私たちのことを見守っておられるということを確認して、自分の体に合ったエクササイズをして、体と心を整えて、しなやかさを身にまとい、生きていきたいと願っています。

2013年1月8日 今出川火曜チャペル・アワー「奨励」記録