

## 「別れ」「涙」「素直さ」

3月は「別れ」の月です。

3月1日、息子の高校の卒業式でした。

体育館での卒業式の後、クラスで最後のホームルームがあるということで顔を出すことにしました。

「では最後に一人ずつ、壇上であいさつしてもらいしょう」と、担任の先生。まずは男子から。

「楽しいクラスでした」

「みんなやさしくて、いいクラスでした」 ...

なんか、男子の言うことは陳腐なんですよ～。

いい意味で、「シャイボーイ」と思いましたが。

否、「草食系男子」は確実に進行していると感じました。

そして女子の番。

大半の女子はハンカチを手にして、涙のあいさつでした。

ハニカミながら、下を向いて話す（モジモジ）男子とは違います。

正面を向いて、声を詰まらせながら話す女子。

その場には私以外にも、たくさんの保護者が同席していましたが、女子生徒たちの感動的な言葉を耳にしました。

「家ではきつと言えないと思うので、今ここで言います。お母さん、3年間ありがとうございました（涙）」

「反抗的な態度で迷惑ばかりかけて、お母さんごめんなさい（涙）」

「受験で失敗した私を励ましてくれて、ほんとうにありがとう（涙）」

いやあ～、素晴らしいあいさつでした。

それに比べて男子諸君...トホホ。

「おしゃべりな女」「口下手の男」というのは、およそ脳の違いが原因ですが  
昨今「たのもしい女子」が増えていて、実に、たのもしいです（笑）。

話しは変わりますが、夫婦ゲンカの根本原因も、ここに由来します。

妻は「言ってもらわなければ、わからない!」という生き物。

夫は「言わなくてもわかるだろう!」という生き物。

妻「言ったでしょ!」「聞いているの!」「何とか言ってよ!」「で、どうなの!」

夫「知らないよ!」「聞いてないよ!」「うるせえな!」「しるかっ!」

そして両者、

「もういいっ!」「勝手にしろ!」となる。

この話、金八先生となって、生徒たちへの「贈る言葉」にしたかったです。

注) 息子に「オヤジ、卒業式ではくれぐれも仕事モードで出しゃばらないように!」と  
釘を刺されていたので、教室ではじっとしておりました...

話を戻して、

「愛別離苦」という言葉があります。

「愛しい人と別れなければならない苦しみ」です。

「四苦八苦」の中の一つです。

卒業式は、それぞれに次の出発が用意されている、「おめでたい別れ」でもある  
わけですが、愛別離苦の最たるものが「死別」です。

今回、女子生徒の涙のあいさつを聞きながら、感じたことがあります。

人は「別れ」というセレモニーの場面では、自分をさらけ出すことができる。  
自分自身に正直になれる、ということに。

平凡な毎日の中では、親にも、先生にも、友人にもなかなか言えない...

でも、もうこれが最後、この日が最期と思うと、涙で

「ごめんなさい」「ありがとうございました」

そう、素直に言えるのですね。

「ありがとう。」

家族には照れくさくて、素直に言えない人が多いと感じます。

ある女子生徒さんは、「毎日、夜遅くまで塾の送り迎えをしてくれてありがとうございました」と言っていました。

車で塾や学校に送迎してくれる両親に、心中では「ありがとう」と思っている。でも、受験というストレスもあり、言葉に出して伝える気分になれない...

卒業式当日の朝、または卒業式の後、自宅で「お父さんお母さん、ありがとうございました」と言えるのに、なぜわざわざ、その女子は先生・生徒・保護者という大勢の他人の前で、親に言ったのでしょうか。

まさか「意図的演出」ではないでしょう。

家に帰れば、いつもの環境、親への反発心や照れもあって

「3年間、ありがとうございました！」と言えないのでしょうかね、きっと。

卒業式最後のあいさつ。「今しかない！」という、無意識の行動でしょう。

「涙」がそのエスコート役となって。

「泣く」ということは健康に素晴らしいことです。

「泣いたらすっきりした！」、皆さん経験あるでしょう？

医学的には、泣くことで自律神経が「副交感神経優位」に傾くからです。

副交感神経は身体をリラックスさせます。

血管は広がって血流は良くなり、免疫力も向上します。

そして何といても、泣くことで「本当の自分をさらけ出す」という心理的变化が、健康増進に大きく作用します。

「こころ」の変化が、「身体」に良い変化をもたらすわけです。

涙は「こころを開く清水」ですね。

愛別離苦の最たるものが、肉親との「死別」。

後悔の涙を流さないためにも、毎日とは言いませんが、節目節目には大切な親に、夫に、妻に、子供に対して

「いつもありがとう！」と、素直に心から感謝の言葉を伝えたいものです。

1月31日は私の44回目の誕生日でしたが、その日

母に「産んでくれてありがとう」

妻に「結婚してくれてありがとう」

子供に「生まれてきてくれてありがとう」

そして父には

「種をつけてくれてありがとう！」と伝えました（笑）

# 真央ちゃん、あなたは素晴らしい女性だ！

バンクーバーオリンピック。

偏屈の太田東西は、マスコミの過熱ぶりをいささか冷めて見ておりましたが  
いやはや、浅田真央さんには感動しました。

トリプルアクセル成功！に、ではありません。

ジャンプを失敗し、本人、そして視聴者全員が「金メダルはもう無理だ...」と  
消沈した演技後の、インタビューでの真央ちゃんの涙に、です。

あの涙、あの泣き方。感動しました。

テレビ中継でのインタビューゆえに、無難に、冷静に返答しようと思っていた  
と思いますが、「くやしい〜！」という感情が高まり、泣き出してしまった。

これは決して恥ずかしいことではありません。

多くの面前で、泣いた。いや、「泣けた」のです。

「くやしい〜！」という自分の正直な感情を、「さらけ出せた」のです。

金八先生も歌っています。

悲しみこらえて微笑むよりも、涙枯れるまで泣くほうがいい〜 と。

数日後の会見や新聞の写真では、「まだくやしい〜！」という無念さは残って  
いないと感じました。

自分の胸の内をさらけ出し、たくさん泣いて、すっきりされたのでしょうか。

自分の弱さ・惨めさをさらけ出せる人、これがほんとうに「強い人」です。

失敗した自分を受け入れて、さらけ出す（真央ちゃんの場合は悔し涙を流す）  
ことで、新しい自分を確立していく。

これ、幸せになるための王道ですね。

変な見栄やプライド、羞恥心は不幸の種です。

だから真央ちゃんは、次回きっと金メダルを取れると思います。