

正智深谷高等学校特別コラム

Mind Charging

Since 2020

第390回

サミュエル・ウルマン

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和6年6月17日

編集委員：入試広報室 鈴木

今回の言葉

Youth is not a time of life;
it is a state of mind.

青春とは人生のある期間をいうのではなく

心の持ち方を言うのだ。

サミュエル・ウルマンは、アメリカの実業家・詩人・人道主義者。
彼の名は詩“*Youth*”でよく知られている。



Column

私自身も『あの頃は良かったな…』などと、いわゆる“青春時代”と呼ばれる世代の頃について思い返すことがあります。心の持ち方ひとつで“あの頃に戻れるのかもしれない”“むしろそういう気持ちで今後も過ごしていくべきなのかもしれない”と、人生の折り返しと言われる年齢に近づいてきた私としては背中を押してもらったような感覚になりました。そして、まさに“青春時代”の真っ只中であるみなさんに、今の時期を過ぎたあとも覚えておいてほしいと思い、今回の言葉を紹介しようと決めました。

年齢を重ねるごとに様々なことに対して徐々に消極的になってきているように感じます。そんな状態になっていく理由としては当然ながら体力の衰えもあると思いますが、それ以上に社会人としての忙しさや責任（立場）など、当時よりも自分を“縛る”ものが増えたことにより“我慢”が必要になったからだと思います。そして、そんな状況に違和感を感じながらも“大人になった”と言い聞かせているうちに心の体力（好奇心）まで衰えてしまったのだろうと自分自身の今を振り返っています。

心身ともという言葉でも“心”が先に来ます。思考においてはもちろんですが、身体についても同じことが言えると思います。『病は気から』ということわざもあるように、むしろ心の状態が身体（健康）に及ぼす影響は大きいと思います。少し話がズれると思いますが、スポーツに携わっている私としては集中力が最高潮に達している時は相手の動きが遅く見えたり、故障箇所の痛みを感じず思い切りプレーできるなど、本当に心の充実が信じられないほどパフォーマンスに影響することを何度も自身で経験しましたし、そんなシーンを何度も目にしてきました。そういう意味では“心の体力（好奇心）”についても自分の充実感によっていくらかでもUPできるのかもしれないと思います。今回の言葉を借りれば、いくらかでもUPできるという『心の持ち方』ということなのです。自分の心はいつまでも青春時代。そんなパワフルな正智深谷高校であってほしいと願っています！