校長室から ひがしなら通心
（H29年度）　　茨木市立東奈良小学校　川上　隆　No．13
平成２９年６月８日（木）発行

あいさつは「最高の武器」

笑顔のアスリート学　萩原智子（はぎわら・ともこ）

ある新聞にこんな記事が載っていました。水泳競技で、２０００年シドニーオリンピック女子２００m背泳ぎ４位、女子２００m個人メドレーで８位入賞。２００２年の日本選手権で史上初の４冠を達成した萩原智子さんの文章です。現在、萩原さんは講演・水泳教室やキャスターなどの仕事をされています。

「同じ施設で合宿をしているのに、あいさつもろくにできない。同じ競技を志す仲間として、情けない。あいさつは、基本だよね」

今年のゴールデンウイーク中のこと。合宿を行ったある指導者が、残念そうにつぶやいていた。所属するクラブが違ったとしても、たとえ初対面だったとしても、水泳というスポーツを通じてつながる仲間である。私もこの一件を知り、残念な気持ちになった。

私は現役時代、指導者から「同じ施設内にいる人は、何かしらの関係者だからしっかりあいさつをしなさい」と言われて育ってきた。もちろんはじめからあいさつができたわけではない。恥ずかしさもあり、勇気を振り絞ってあいさつをしていた記憶もある。

しかし意識するようになるにつれ、合宿や試合で同じ宿舎になった人たちと、ごく自然にあいさつができるようになっていった。初対面でもあいさつをすることで次には会話が始まり、友人になるきっかけになったこともあった。知り合いになった指導者からは、自分自身が困っているときにアドバイスをもらったこともある。

＜出会いが刺激に＞

ひとつのスポーツに没頭すると、知らず知らずのうちに行動範囲が狭くなってしまうことが多い。私もオリンピック出場を目指している中で、生活範囲が自宅、学校、プールだけになっていた時期があった。そういったときは当然、毎日接する人もほとんど変わらない状態である。しかし困ったことも不便なこともなく、自分自身の視野が狭くなっていることにすら気がつかなかった。そんな中、私の記録が伸び悩み４年間もの長い大スランプに陥ったのだ。苦しい時期は、孤独を感じる時期でもあった。

そんな私を支えてくれたのは、積極的なあいさつで知り合った指導者や仲間、友人たちの存在だった。これまで学校で話したことのなかった同級生との会話や、インターハイのボランティア学生との出会い、他競技の指導者との交流、競泳以外の練習への参加、友人のすすめてくれた本、それまで読まなかった新聞・・・。さまざまな分野で頑張っている人たちの存在の影響から、ほんの少しだけでも視野を広げることができたことで、気がつけたことがたくさんあった。どんな小さな出会いでも、出会いは自分に刺激を与えてくれた。振り返れば出会いは自分自身と向き合う時間でもあり、自身を成長させるチャンスでもあった。

＜壁を乗り越えるヒント＞

大きな壁を乗り越えるためには、膨大なエネルギーが必要だ。乗り越えたいと思った壁を目の前にしたとき、出会ったさまざまな人やモノが、この壁に対してみえないはしごをかけてくれているように思う。
そのはしごに気がつけるか気がつけないか・・・。それは自分次第だろう。視野を広く持ち、素直な心で受け入れることで、乗り越えるヒントを手にすることができるのではないか。

成長できるチャンスは、人やモノとの出会いによってもたらされる。そのチャンスを手にするためには、オープンハートで、たくさんの人とコミュニケーションを取ること・・・。そう自分自身なのだ。

小学校の頃「大きな声であいさつをしましょう！」と先生から言われたことを思い出す人もいるだろう。先生は、人生の第一歩、最高のコミュニケーション能力を教えてくれている。あいさつは、長い人生で自分自身を支えてくれる最高の武器だと私は思う。

以前にも書きましたが、「A」のあいさつができていますか？

「A」のあいさつ・・・〇	「B」のあいさつ・・・×
・自分からする。	・言われてする。
・大きな声でする。	・小さな声でする。
・顔が動く。	・顔が動かない。
・相手を元気にする。	・相手を元気にさせない。

このような張り紙を読んだことがあります。

あいさつは、あたりまえのことだ。
あたりまえのことを、あたりまえにできるようになるだけで、
あなたはきっと、かしこくなれる。ヒーローにもなれる。
すてきな人になれる！

あいさつは、人としてのきほんだ。

あいさつのできないものは、どんなにさいのうがあっても、
かならずほされる。
だれにもおうえんされず、じつ力をひろめてもらえないからだ。

あいさつは１００％、自分から先にすることだ。

「あいさつキャンペーン」事務局