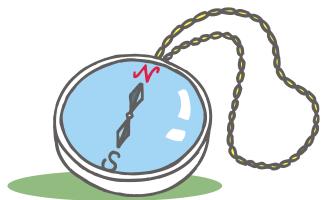


羅針盤

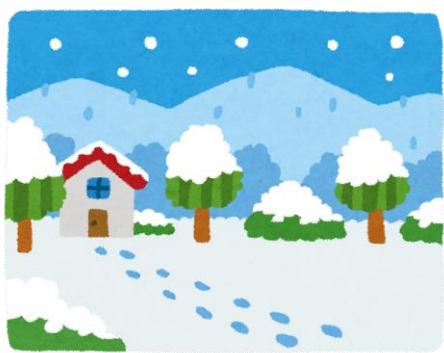


第34号

令和6年1月29日(月)

◆ 「可も無く、不可も無し」

「可も無く、不可も無し」この言葉は、現代ではあまりよい意味には受け取られていないようです。「悪くもないが、取り分けて注目すべき点もない。」あるいは、「合格点ではあるが、平凡である。」といったように解釈されることが多いようです。しかし、本来はそのような意味ではなかったそうです。その語源となったのは、中国の儒学の始祖である孔子（こうし）の残した言葉をまとめた書物『論語（ろんご）』のなかにある言葉で、「チャレンジしてみる前から「これはいい結果をもたらす」または「なんの役にも立たない」などと考えることは必要のことである。まずはやってみればいいのだ。」といったことを表しているのが本来の意味だそうです。長い人生の中では、実際にやってみなければわからないことは、本当にたくさんあります。そもそもが、「成功すること」や「幸せになること」を強く望みすぎることで、かえって「失敗することへの不安」といったものが、重たく、そして、大きく心にのしかかってきてしまうのではないか。何か新しいことを始めようと思ったときに、「成功することができるのか、あるいは、失敗に終わってしまうのか」といったことや、「大きく損をするのではないか、あるいは、思いもよらず得をするかも」などといったことを考えてしまうこと



のほうが意味のことであると。「失敗したからといって、それほど大したことではない。命まで取られるようなことはない。その時は、また改めてやり直せばいい。」といった具合に考えておいた方が、気持ちも落ち着いて、物事に真正面から向きあって取り組むことのできることが多いようです。未来の自分自身の頑張りまで否定することはないということです。未来の自分自身の姿は、必ずや可能性に溢っていて、しっかりと前を見据えて取り組む人であると信じて疑う必要はないはずです。

◆ 「まごわやさしい」

1月も末となっていましたが、年明けの三が日などは、おせち料理をはじめとする和の食材を食べる機会が日ごろよりも多かったのではないでしょうか。学校給食でも、よく食育だよりなどに掲載されたりしますが、健康のために是非とも食べてほしい和の食材に、**まめ**（大豆や豆腐、納豆などの豆、または、豆製品）、**ごま**（ごまなどの種実類）、**わかめ**（わかめやひじきなどの海藻類）、**やさい**（緑黄色野菜やその他の野菜）、**さかな**（さばやいわしなどの魚類）、**しいたけ**（しいたけやしめじなどのきのこ類）、**いも**（じゃがいもやさつまいもなどのいも類）があります。そして、その頭文字をとって、「まごわやさしい」と覚えやすく紹介されることがあります。栄養素が偏ることなくバランスよく多くの食材を食べることで、健康な体がつくられていくのは言うまでもないことです。また、できることなら毎日同じ時間に、きちんと朝、昼、晩といった三食を欠かさずに食べることが、まだまだ成長の途中である中学生の皆さんにとっては、とても大事なことです。自分自身の食生活の振り返りも行ったうえで、積極的に「和の食材」を取り入れた食事を心がけてもらえればと思います。