

奨励賞（神奈川県立青少年センター館長賞）

## 今この瞬間を生きること

横浜市立市ケ尾中学校 2年 <sup>ながい</sup>長井 <sup>まいか</sup>麻衣果

私たちは、日々の生活の中で過去のことを思い出した後悔したり、まだ起きてもない未来のことを心配したりすることが多い。けれども、実際に私たちが生きているのは、今この瞬間だけだ。過去も未来も、私たちが頭の中で思い描いているだけの存在であり、本当に手にできるものは、つねに今しかない。私は、そのことを意識するようになってから自分の毎日が少しずつ変わってきたように思う。

たとえば、部活で走っているときのことを考えてみる。練習がきつくて、

「もう無理だ。これ以上走れない。」

と思う瞬間が時々ある。そんなときに、ダッシュがまだ何本もあると考えると、余計に苦しくなり疲れる。けれど、

「とにかくあと一步。一步だけ頑張ろう。」

と考えると、不思議と力が湧いてくる。未来のことばかりを考えるよりも、目の前の一步に集中したほうが、前に進めるのだ。こうした、小さな一步一步の積み重ねが、結局は大きな成果につながる基盤となるのだ。その経験から私は、今に集中することの大切さを実感するようになった。それだけでなく、今この瞬間に集中すると、自然と体が軽くなり、気持ちも楽になる。だから私は、未来のことにとらわれ、勝手に自分を疲れさせていたのかもしれない。今この瞬間に集中することは自然と力が湧いてくるだけでなく、今に全力で向き合えるため、自分の本当の力を引き出すことが、できるかもしれない。

また、友達と過ごす時間も今を生きることを実感できる大切な瞬間だと私は思う。休み時間に友達と笑い合ったり、他愛のない会話で盛り上がったりする時間は、あとから思い出すだけでも心が温かくなる。そのときの空気や、教室に響く笑い声は、写真や動画では完全に残せない。記録には残らなくても、自分の心に刻まれるものこそが大事だと思う。

私は時々、もし明日が突然なくなったらどうするだろうと考えることがある。私は十三歳だが、この十三年間はあっという間に過ぎた気がする。だからきっと、人生は長いようでとても短い。桜の花が満開になったかと思えば、あっという間に散ってしまうように、人生の時間もあっという間に過ぎてしまう。そして、二度と戻らない。一秒一秒が過ぎていくごとに、私の生きられる時間は確実に減っている。そう考えると、何気なく過ごして

いる今この瞬間が実はとても貴重であり、とてもありがたいものだと気づく。人生の時間は限られており、二度と戻らないからこそ一瞬一瞬を楽しみ、今という瞬間を最大限感じる事が大切なのだ。

そのうえ、つねに今私たちに起きていることは、すべてまだ誰も知らない一瞬だ。いつものように通勤、通学をしていても、ふと空を見上げると、昨日とは微妙に色の違う空が広がっている。人々は同じように席に座り、歩き、スマホを眺めているけれど、この瞬間の景色や、風や空気の匂い、光や影の角度、足音や、話し声でさえも、すべてが新しいことなのだ。けれど、私たちはそれに気づいていないことが多い。未来のことを考え不安になったり、過去の失敗を思い出し、胸が痛くなったりしている瞬間にも私たちには、次々と新しい瞬間がやってくる。良いことばかりではなく、困難も同じようにやってくる。が、目の前に起きていることに向き合い、同じように自分も少しずつ進歩していくことが大切だと思う。

また禅の考えには、

「過去も未来もなく、あるのは今だけだ。」

と言う考え方があると聞いたことがある。その言葉に出会ったとき、私は大きな衝撃を受けた。確かに、過去はもう変えることができないし、未来はまだ来ていない。私たちが生きていると実感できるのは今だけだ。過去の後悔や未来の不安にとらわれるだけでなく、この瞬間に集中することこそが、人生を最善に生きる方法なのだとあらためて痛感した。

この考え方は、勉強のときにも役に立つ。テストが近づくと点数への不安に心を揺さぶられることがある。しかし不安にとらわれても、勉強は進まない。むしろ一問に集中することで気持ちが落ち着き、良い結果へつながるのだ。

今この瞬間を生きすることは、決して大げさなことではない。朝の光を浴びながら、通学路を歩くとき、友達と笑い合うとき。そうした何気ない瞬間、一つ一つが私の人生を形作っている。過去や未来にとらわれず、今を丁寧に味わっていくことが、きっと自分を幸せにしてくれるのだと思う。

人生は限られているからこそ、私は後悔や不安にしばられず今この瞬間を生きていきたい。目の前の出来事に全力で向き合い、一步一步を歩んでいきたいと思う。