



○「自立とは、自分らしく生きるとは」

「ありがとうを強さに変えて」をスローガンに北部九州インターハイ2024が、パリオリンピックとともに始まります。オリンピックでは、「自分で自分をほめたい」という 1996 年のアトランタオリンピック女子マラソンで銅メダルを獲得



した有森裕子さんの言葉が印象に残っています。壁にぶちあたっても挫折しても、自分を信じてがんばって得た成果だからこそ出た言葉だと思います。自己肯定感が大事だと言われるようになったのはこの頃からでした。できない自分をいとおしむこと、信じられることが本当の自己肯定感ではないでしょうか。

オリンピックのあとに開催されるパラリンピックの選手の言葉や姿に心が打たれることもしばしばです。それは、個人の壁だけでなく、社会の壁も乗り越えてきた人だからかもしれません。同時に社会の壁をつくっているのは自分たちでもあることを痛感します。障がい者、LGBTQ+のように分けしている時点で壁をつくっている気もします。思い込みで決めつけたり、自分勝手に人を分類したりせず、まずは人を「個」として見るのが大事だと気づかされます。

東京パラリンピックでは、日本初のボッチャ「金メダル」を獲得した杉村英孝さん（脳性まひBC2）が印象的でした。「失敗をした時こそ上手になれるチャンスがある。課題や壁を乗り越えた時、人は成長できると思っていて、その繰り返しと小さな積み重ねが自分を強くし、夢や目標に近づいていくことができる。」という言葉には自己肯定感の高さを感じます。また、「私たちは日常生活においては介助が必要。しかし、試合のなかでは誰の手も借りることができないし、コートでは自分の考えたこと、やりたいことを自分で決めてプレーができる。自分がやりたいことを自分が選択して決定して表現できる。どんなに障がいが高くても最終的な判断は全て選手がおこなう」というところに、この競技のすごさや魅力を感じていて、本当に素敵な競技に出会えたなと思っている。」という言葉は、自立の意味や自分らしく生きることについても考えさせられました。「下手の横好き」という言葉は適当ではありませんが、課題や壁があるところに、また主体的にそれを乗り越えていくことに、スポーツや人生の意義、醍醐味があるのかもしれません。

リオパラリンピックで活躍した一ノ瀬メイさんは、高校時代に英語弁論大会に出場するなど、何事にも積極的にチャレンジされる方で、「人は自分を理解した深さまでしか相手を理解できない」が座右の銘。「自分が自分を理解して、その心地よさを追求しないと、他人にとっての本当の心地よさを知ることはできない。だから、より多くの人々が自分を知り自分自身に優しくすることが、社会でみんなが心地よく生きてく大切なステップになる。」と言っておられます。人を言葉や暴力で傷つけるような人は、自己理解ができておらず、自分で考え判断することもなく、志を持って主体的な努力もしなかったことで自己肯定感が低いままの人かもしれません・・・それは自立も、自分らしく生きることもできていない人かもしれません。