



この世の中いつも競争で、何かしらの方法で順位を測られているようです。学校の試験、競技大会、勤務評定。みんないつも人生の次のテストに向けて頑張っている状態。確かにそれが目標となって頑張るきっかけとなるでしょう。でもいい結果が出ない時はどうしたらいいのでしょうか。

私の場合は柔道を通してたくさんの貴重な教訓を得ましたが、失敗の恐れから自由になるための方法もその中の一つとして学びました。

10年程前私は二人の人とカナダ冬季大会の参加資格を争っていました。どうしてもアルバータチームの代表に選ばれたかったので、その時は試合で戦うことよりも失敗することの方が怖く思っていました。でもそのとき、シニアクラスの友達が私をそばに呼んでこう言いました。全力を注ぎ込んで準備して本番で持てる力を出しきったなら結果は関係ないし、自分で全力を出しきったと知っていれば満足もできる。そのときはもう失敗は失敗ではなく、自分が成長できる機会になるのだ、と。

このときの経験から本当にたくさんのことを学びました。人生は挑戦に満ちていて私たちはそこから学び成長できるのです。どうぞ覚えておいてください。人生の戦いにいつもいつも勝つことはできないかもしれないけれど、いつだって何かしら得るものがあるということ。

You Can't win 'em all...



勝つために「これなくても...」

There always seems to be some sort of competition going on, some means of measuring our status. School tests, sports competitions, employee evaluations... we're always working towards life's next test. These challenges act as great goals to work towards... but what happens when we don't reach them?

One of the many invaluable lessons that I learned through competing in Judo was how to let go of my 'fear of failure'. About 10 years ago I was competing furiously with two other girls to get a position to compete in the Canada Winter Games. I remember that I was terrified, not to fight, but because of a fear of failure. I wanted to be on the Alberta Team so badly! I remember a friend from the Senior Class took me aside and explained that if I put my all into preparing myself and gave my all during the fight off, the result wouldn't matter. The satisfaction would come from knowing that I gave 100%. Thus, failures aren't failures at all, they're places that you can grow from.

I learned so much more from that experience. Life is full of challenges from which we learn and grow. Just remember that you can't win 'em all, but there's always something to gain.

英語学習指導員 宮地晶子の

## エイゴのマナビカタ

第9回

### 新年の計は元旦にあり

11・12月号のキムさんへのインタビューを読んでいただけでしようか。面白かったという声を多くいただき、うれしく思っています。

感想でなにより多かったのは「キムさんがそんなに頑張って日本語を勉強していたとは知らなかった」ということでした。キムさんはただ日本に居るから話せるのではなく、やはり一人で黙々とテキストに向き合うことのできた力があります。かくいう私も英検、国家試験と目標を立ててはひたすら英語に打ち込んだ日々があります。保育所への子どもを送り迎えを夫に任せ、子どもたちが家を

出た瞬間から、「ただいま」の元気な声の聞こえる瞬間まで顔を上げることすらほとんどない、という日々。

なにかを得ようと思ったら、なにかを犠牲にすることになります。家事も人づきあいも最小限でした。でも着実に力がつくのがわかりました。

さて、新年が来ました。京都生まれ京都育ちの私は神社仏閣が大好きです。初詣をしたら清々しい気持ちになつてパンパンとかしわ手を打ち、今年の目標を祈ります。世界平和に始まって身の周りのことまで...おさい銭のわりにはお願いが長くなつて「神さん、荷が重いて言つてはるやるなあ」と思いつつ。でも一年の計は元旦にあり、といえますからね。

What's your New Year's resolution?

まずは到達可能な目標を心に決めることから始めてみませんか？