

自分を元気づける言葉

女性部副部長 酒井 直美

私は、高校時代(口加高校)、陸上部のコーチからある言葉をよく言われていました。
それは・・・

“十代に限界はない！！” です。

競技をしていると、けがをしたり、記録が思うように伸びなかったり・・・いろいろ悩むこともありました。でも、「もうだめだ」と自分で自分の限界を決めてあきらめてしまったら、そこが限界になってしまいます。落ち込んだ時、くじけそうになった時、陸上部で共に汗を流した友人たちと、「十代に限界はないよね！」と励まし合いながら、気持ちを奮い立たせていました。

私は、現在小学校に勤務しているのですが、今では卒業していく6年生に、この“十代に限界はない”という言葉を送っています。たくさんの可能性をもっているのだから、簡単にあきらめない人になってほしいという願いを込めて。

私の場合は、“十代に限界はない”という言葉でしたが、何か一つ、自分を励ましたり、気持ちを奮い立たせたりすることのできる言葉を持っているといいかもしれませんね。