仏教タイムス

お盆特集

印象に残る長崎での精霊流し

五輪マラソン２大会連続メダリスト　有森　裕子さん

私が小学校高学年の頃、母方の祖母が亡くなった年に両親のふるさとの長崎で精霊流しをしました。

親族が集まり、みんなで木製の船を組み立てて想いを入れ、祖母を見送りました。記憶が定かではないところもありますが、爆竹を鳴らしながらにぎやかなんですよ。お盆は家に仏さまをお迎えし、一緒に過ごしてお見送りをするという静かな年中行事のイメージがありますが、私の中で一番印象的だったお盆の思い出は子どもの時に見た精霊流しの光景です。最近のお盆は、いつも帰れるわけではありませんが、休日が取れたら岡山の実家に戻って、迎え火と送り火をして過ごしています。父が亡くなったので、私か兄のどちらかは必ず実家に帰るようにしています。

お盆は仕事抜きで家族と会い、自分たちの先祖をしっかりと思い出してお墓参りをしたりします。先祖が帰ってきてくれる毎年の夏のひと時は、ゆったりと気持ちを落ち着かせて自分のいのちに携わった人たちと対話できる、今を生きていく中でとても大切な時間です。

世界の宗教は多様ですが、キリスト教であれ、イスラム教であれ、自分が信じてきたことを敬う時間は大切です。お盆という仏教に由来する行事も、そういう意味で日本人にとって非常に尊いものだと思います。

自然と向き合う

マラソンは当日のコースや天気、参加者の人数など、想定できない要素が多いスポーツです。そうした確定要素が少ない状況にどう順応できるかが勝負を左右します。想定外の状況に直面することが多いのは、人生に似ていると言えるかもしれませんね。

常に自分が自分に課す目標をしっかりと持ち、自分の思いを形にする日々を継続することが大事です。私は本番で最高のパフォーマンスをするために、役に立つことだけを選択しました。好き嫌いではなく、日常の生活スタイルをすべてマラソンに合わせていく。たとえば、体を冷やさない、ヒールは履かない、冷房・暖房はなるべく使わないとか。

マラソンは自然との闘いなので、自然ではない冷暖房を体に覚えさせるのは基本的に良くないと考えます。外が暑いなら、なるべくその環境に身を置くのが自然。本番と同じ状況をイメージして、それを日々体験できているか。試合の時と同じように、自然の温度に対して自分がどう順応していくかが重要だからです。

もちろん、疲れているのに暑い部屋の中で無理をしてダラダラしているのが良いということではありません。自然な発汗作用のコントロールを狂わせるような冷暖房の使い方には、気をつける必要があるということです。でも私の場合は冷房ではなく、使っても扇風機でしたが（笑）。

走る喜びを多くの人々と分かち合う「ＡＲＩＭＯＲＩ ＣＵＰ2024」（５月19日）の20回記念大会で北海道むかわ町のキャラクター「むかろん」と一緒に（ハート・オブ・ゴールド提供）

ありもり・ゆうこ／昭和41（1966）年岡山市生まれ。日本体育大学卒業後、㈱リクルート入社。バルセロナ（1992）、アトランタ（1996）両オリンピックのマラソンで2大会連続の銀メダルと銅メダルを獲得した。平成19（2007）年にプロマラソンランナーを引退。平成10（1998）年にＮＰＯ法人「ハート・オブ・ゴールド」（本部＝岡山市）を設立し、国内外で活動している。

誰もやりたがらない中にチャンスあり

本番当日にしないことは、練習でもしない。練習で音楽を聴きながら走る選手がいますが、正しいかそうでないかは別にして、本番のレースでは音楽を聴くことはできないので私は聴かない。試合の当日にできないことはしない。役に立たないと思ったことは一切しませんでした。

食事も自分の体との対話です。消化の良い物を食べ、その時期に旬である食材を選ぶ。過剰に食べたりしないようにはしましたが、無理な節制や我慢はしませんでした（笑）。

自分もやれるんだ！

私は両足の股関節が外れて生まれてきました。母がおしめ替えの時に見つけ、病院で矯正バンドをはめました。両親は「とにかく普通に歩けるようになってほしい」と願っていたようです。子どもの頃、走ると自分のゆがんだ足に引っ掛かってよく転び、顔面が血だらけになりました。

強い劣等感があり、人と比べられることがとても苦手な子でした。人と競争する場などは極力避けていましたが、小学5年生になった時、ある先生から「何でもいいから一生懸命がんばれるものを探してみろ」と言われ、一念発起してその先生が担当している陸上クラブに入りました。

中学校の体育祭で、たまたま誰も走りたがらずに空いていた800メートル走が回ってきました。出た結果、なんと優勝！「自分もがんばればやれるんだ！」と気づきました。好き嫌いは関係なかった。誰もやりたがらないものの中に私の人生のチャンスがありました。これ以降、走ることに専念しました。

高校で陸上部に入りましたが、国体にもインターハイにも出られなかったので成績はゼロでした。選手としてはずっと鳴かず飛ばずでしたが、一生懸命がんばれることがとてもうれしかったです。

大学、実業団に入ってからも、必死に走り続けました。どうしてやめずにがんばれたか？それは、やめる理由がなかったからです。できるようになる方法がまだまだ山ほどあり、それをやり尽くしていないのに、やめるわけにはいかないじゃないですか。

そう思って続けていたら、いろんなものが見つかった。その中で、マラソンと出会いました。練習が〝きつい〟とか〝つらい〟とか思ったことは何度もありますが、嫌になったことは一度もありませんでした。

カンボジアの子どもたちと養護施設の前の道で。体育教育の充実を掲げて様々な活動を展開している（ハート・オブ・ゴールド提供）

NPO設立し国際協力

カンボジアの体育カリキュラム作成支援

心の金メダルをめざして

私は今、ＮＰＯ法人「ハート・オブ・ゴールド」（心の金メダル）という国際協力団体の代表理事を務めています。カンボジアでの地雷撲滅やエイズ予防などの目的で始めた国際チャリティーマラソン大会や、スポーツを通じた教育・障がい者支援、里親制度による養護施設の運営、日本語教育などをしています。

今、もっとも注力しているのは、小中高とすべての年代で体育の授業を実施するための教育者の育成です。カンボジア初の4年制体育大学を設置して、カリキュラムの作成、大学教員の養成、プールや図書館の建設などの支援をしています。

ポル・ポト政権時代に教育の流れが一度途絶え、メンタルも含めて体の健康を考えさせない時代が長く続きました。今、カンボジアはその復興過程にあります。

豊かな人生を築いていく基本となるものが教育です。人々が心身ともに健全になる体育教育に、私は大きな可能性を感じています。（談）

お盆号の感想

お盆号の感想や、お盆の思い出をお寄せ下さい。400字以内でハガキやＦＡＸ、メールで。住所・氏名・年齢を明記のこと。紙面に掲載する場合もあります。粗品進呈。

仏教タイムス社企画室　〒162－0843
東京都新宿区市谷田町２－７東ビル６階
電話03－3269－6701　FAX03－3269－6700
Mail＝info@bukkyo-times.co.jp

全葬連葬祭サービスガイドライン遵守宣言

全葬連は経済産業大臣の認可を受ける日本最大の葬祭専門事業者団体です。各都道府県知事認可を受けた56の協同組合、1,215社が加盟しております。
令和６年５月現在

全葬連 葬祭サービスガイドライン 遵守事業所

経済産業大臣認可　全日本葬祭業協同組合連合会
<ホームページ> https://www.zensoren.or.jp　全葬連　検索

お葬式の準備をはじめてみませんか
もしもの時のために支え合うシステム　if（イフ）共済会
◆入会金1万円のみで、会員になれます。
◆「葬儀の生前予約」により信頼できる葬儀社へご相談できます。
◆各種、健康等の相談ダイヤル、旅行・レジャーの割引きサービスもご用意。
if共済会　検索
https://if-kyosai.jp
詳しくはこちら　ご入会はこちら

お葬式について、
事前に相談する。
それって、
ちゃんと別れるためには
必要だと思うんです。
全葬連フューネラルアンバサダー
田村 淳
対談動画

お葬式は、安心と信頼の全葬連