

令和5年9月6日（水）

過ぎたるは猶お 及ばざるがごとし。

これは、今から2500年前の孔子の言葉の一つです。斎藤孝著の「こども論語」から紹介します。

どんなことにも、ちょうどいい「適当」というものがある。例えば料理で、塩を入れないと味がしない。だけど、塩を入れすぎると、しょっぱくて食べられない。ちょうどいい塩加減ができる人が料理上手だ。

最初に塩をたくさん入れちゃうと、「あっ」と思っても手遅れで、塩を取り去ることはできないよね。だから、「過ぎたるは猶お及ばざるがごとし」と孔子先生が言っていたなと思って、ちょっとずつ塩を足していけばうまくいく。

こんなふうに「ベストな真ん中」を見つけるのを、孔子先生は「中庸」と呼んで、大切にしようと言っている。

勉強でも徹夜して頑張り過ぎたら、試験のときに頭がぼやっとして力を発揮できない。勇気を持ちすぎたら危ないことに巻き込まれかねないし、勇気が全然ないのも困る。

何かに夢中になるのはとてもいいことだし、時間を忘れるくらいになるのは集中している証拠だ。でも、あまりやり過ぎないようにしないと、心身にムリがくる。

なんでもバランスが大事なんだ！