



『いつか』を、ひとつやってみた

保健管理センターカウンセリングチーム

最近、ランニングの市民大会に初めて参加しました。普段から時々走っていたこともあり、10km の部を選びました。もともと、一人で走るようになったのは、コロナ禍にランニングシューズを買ったのがきっかけです。走ると気分転換になりますし、気の向くままに行き先を変え、ふらふらと寄り道する楽しみもあります。ただ、一人だと、どうしても手を抜いてしまう。『今日はこのくらいでいいか』と切り上げることもしばしばでした。もっとも、それで何か困るわけでもありません。

そんな私が、ふと、市民大会に出てみようと思いました。みなさんにも『いつかやってみたい』と思っていることがあるのではないのでしょうか。ただ、その『いつか』はなかなかやってきません。私も大会の情報を調べるところまでは進んだものの、そこから迷いました。『10km はいけるかな。5km では少し物足りないか。ハーフは無理だろう』。今時ですから AI にも相談しながら、あれこれ考えた末に 10km に申し込みました。申し込みのボタンを押すには、もうひとつ勢いが必要でした。

ところが、申し込んだ直後の高揚感は長くは続かず、『ああ、やってしまった』と、今度は気が重くなってきました。これでも元陸上部で、中長距離を走っていたのですが、当時のようにはいきません。時々走っているとはいえ、錆びついた身体は重く、練習も億劫です。それでも、申し込んだ以上、まずは格好からと靴を新調しました。今のランニングシューズは本当に走りやすい。ろくに練習もしていないのに、これだけで速く走れそうな気がするのですから、不思議なものです。

そうこうしているうちに、大会当日を迎えました。会場では、ゼッケンはどこで受け取るのか、荷物はどこに置くのかと、わからないことばかり。内心おろおろしながらも、そんなときこそ、ベテランのような涼しい顔をしてしまいます。

スタートの 5 分前、控えめに最後尾につきました。いざスタートすると気持ちが弾み、沿道からの声援もうれしく感じました。周りには、記録を目指して走る人もいれば、おしゃべりをしながら走る人もいます。同じスタートラインに立っていても、目標や楽しみ方はそれぞれです。その中に自分もいると思うと、少し肩の力が抜けました。

何より、周りに人がいると、いつものようにはサボれません。心理学では、他者の存在によって課題や作業が進みやすくなる現象を『社会的促進』と呼びます。この日の私も、周りの人たちに背中を押されていたのかもしれない。言葉を交わさなくても、一緒に走っている人がいる。それだけで、こんなにも心強いのだと気づきました。

もちろん、ずっと気持ちよく走れたわけではありません。意気揚々と走り出したものの、中盤には『なぜ申し込んだのだろう』と後悔しました。それでも、最後尾からスタートしたのがよかったのか、抜かれることはほとんどなく、少しずつ前の人に追いついていく楽しさもありました。終盤はひたすら粘り、ようやくゴール。学生時代のように順位やタイムにとらわれず、自分なりに走り切れたことを、素直に喜べました。申し込むまではあれほど腰が重かったのに、帰り道にはもう、次の大会にエントリーしていました。



<東京科学大学保健管理センター>

今回の大会参加は、時々一人で走っていた私にとって、いつもの習慣への『ちょい足し』でした。走ること自体は同じでも、場が変わり、周りに人がいることで、いつもとは違う気持ちを味わえました。もちろん、何が小さな一歩になるかは人それぞれです。いつもの散歩で違う道を歩いてみることも、気になっていた店に入ってみることも、その人なりの『ちょい足し』になるのだと思います。

気になることがあったら、まずは自分にできそうなところから動いてみる。気持ちが整うのを待つだけでなく、動いてみてから気持ちがついてくることもあるようです。違うと感じたら引き返しても、うまくいかなければ『まあ、勉強代か』と思ってもいい。そんな小さな一歩の先に、思いがけない楽しみが待っているかもしれません。

2026 年 10 月 5 日

保健管理センターHP 『カウンセリング・メンタルヘルス相談』<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling>