

# 下落合みどり幼稚園 月報

2026 年 10 月 Vol. 69 No. 6

新宿区中落合 4-3-1 TEL 3953-6112

「身の長一尺を加え得んや」

園長 水野邦彦

読めば難しく感じる「聖書」でも、そこに記された一つひとつの言葉やフレーズが、不思議と頭に残っていたり、心に沁みついていたりすることがあるものです。

「あなたがたのうちだが、思い悩んだからといって、寿命をわずかでも延ばすことができようか。（中略）だから、明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。その日の苦労は、その日だけで十分である。」

（マタイによる福音書 6 章より）

これは、私が小学生のころに初めて覚えた聖書の一節です。「明日のことまで思い悩まなくていい。その日の苦労は、その日だけで十分だ」という言葉に、子どもの私でも、どこかほっとするような優しさを感じたのかもしれない。文語訳聖書でこの箇所は「汝らの中たれか思ひ煩ひて身の長一尺を加へ得んや」と表現されています。現代の聖書で「寿命」と訳されているところが「身の長」となっているのも興味深いところですが、私はこの言葉に触れるたび、自分の身の丈を意識することの大切さを思い出します。

「ただ、欲にも、身の丈つてもものがある。身の丈に合わない欲を搔くから、面倒なことになる。

人もそうだし、実は会社だってそうだと思いませんか。（中略）結局、そんな会社は誰も幸せにしない。社業もうまくいかないし、社員だってストレスで参っちゃう。」

（池井戸潤『銀翼のイカロス』）

いくら高い目標を掲げても、そこに至るまでの計画やプロセスをないがしろにし、数値として表れる結果ばかりに囚われてしまえば、粗雑で安易な策に走ることになりかねません。それは会社や大人の世界だけではなく、いわゆる競争社会のさまざまな場面で見られることのようになっています。

私の長い社会人経験から言えることは、身の丈をよく知っている人ほど、心の芯が強く、周囲からの信頼も厚いということです。身の丈をわきまえるとは、決して自分を小さく見積もることではなく、今の自分にできることと、まだできないことを知り、自分のペースを守りながら必要なことを着実に積み重ねることなのだと思います。

身の丈を知ることが、決して成長を諦めることではないということを、私たちは覚えておかねばなりません。

「夜昼、寝起きしているうちに、種は芽を出して成長するが、どうしてそうなるのか、その人は知らない。」（マルコによる福音書 4 章 27）

そんな聖書の一節も、ふと思いつきました。