

演 題：何者でもない自分からのスタート ～未来を待つな！～

期 日：令和7年9月24日（水）午前 会 場：浪岡高等学校体育館

期 日：令和7年9月24日（水）午後 会 場：北斗高等学校体育館

【講演の記録】

本講演は、講師自身の経験をもとに、高校生が将来を考える際に抱えやすい不安の整理の仕方と、行動を起点に未来を形づくる考え方を提示する内容であった。演題が示すとおり、未来を「待つ」姿勢から「迎えに行く」姿勢へと視点を切り替えることが主題であり、考え方と行動のポイントが順を追って整理された。

冒頭、講師は「高校時代は問題児だった」と率直に述べ、順風満帆な成功談ではなく、停滞や迷いを含む等身大の経緯を前提に話を進めた。幼少期の家庭環境、進学校に入学したものの経済的事情から将来像が描けず、生活のためにアルバイト中心となり、学業から離れていったこと、同級生の生活環境と比較して孤立感を強めていった心情などが具体的に語られた。一方で、出席不足により留年の危機に瀕した際、担任が諦めずに課題の取りまとめを支援し、課題を提出することで卒業に至った経緯が紹介された。この体験を踏まえ、講師は「高卒という資格は社会に出てからの人生の選択肢を確実に増やす。どんな状況でも卒業だけはしてほしい」と強調し、学力や学校生活の充実度とは切り離して、「高校卒業」が将来の基盤として機能する点を現実的な言葉で示した。

次に語られたのは、19歳時の母の交通事故である。加害者が無保険であったため金銭的な負担と生活維持に直面し、「自分が無知であり無力であること」を痛感したという。この経験が「自分はどんな大人になりたいか」「どう生きていきたいか」を初めて自分の問題として考える転機となり、21歳で上京を決意した。上京後もしばらくは職を転々とし、定まらない期間が続いたことにも触れたが、講師はその時期を否定せず、「考え続けるだけでは状況は変えられず、行動が次の展開を連れてくる」という趣旨を述べ、後段の主題へとつなげた。

24歳のとき、飲食店で出会った中卒で起業した経営者から「このままフリーターでは先がない。大卒に負けたくないなら人の何倍も努力しろ」と強く促されたことが、進路を変える決定打になったという。そこから不動産賃貸仲介の営業職に就き、長時間労働や強い叱責もある厳しい環境であったが、「営業成績1位になったら辞める」と自分に課し、踏みとどまる理由をつくった点が語られた。さらに継続できた要因として、顧客の人生の転機に寄り添う仕事であること、顧客からもらう感謝の言葉が仕事のやりがいと自己成長につながったことが挙げられた。こうした経験の積み重ねと自己研鑽を経て34歳での起業につながり、現在は地元青森市に支店を開設している。講師は、当初から明確な夢や独立志向があったわけではなく、行動を続ける中で将来像が具体化していった旨を述べた。

講演の中核として明確に整理されたのが、「変えられないもの」と「変えられるもの」である。変えられないものは「過去」と「他人」であり、そこに執着し続けると、過去に囚われ続

け、他人に振り回されることになる。反対に、変えられるものは「未来」と「自分」であり、有限の時間とエネルギーはそこに投じるべきだと強調した。不安や悩みの正体については、人は「過去」と「まだ起きていない未来」を考えることで落ち込みやすいと整理し、「多くの悩みは数年後に形を変え、ほとんどが笑い話になる」と述べ、いま抱える不安を絶対化しない視点を示した。

未来と自分を変えるための鍵として掲げられたのが「自分で決める」ことである。結果の意味づけを他人に委ねず、自分が選んだ道を自分の行動で正解にしていく姿勢であり、その際に意思決定を乱す要因として、他者との比較や他者評価への過度な依存、そして責任の矢印を外へ向けてしまうことが挙げられた。SNSでは他者の“切り取られた良い場面”が強調されやすく、比較は他人の人生を生きることに繋がりやすいこと、挑戦の局面では否定や冷笑が起きやすいが、他人は責任を取らない以上、他者の評価に振り回されるべきではないこと（ただし本気で心配する人の助言は受け止めるべきこと）が述べられた。あわせて、「矢印はいつも自分に向ける」こと、すなわち、うまくいかない理由を外に置けば不満だけが残る一方で、自分に向け直せば「自分にできること探し」となり行動が始まる、という趣旨が示された。

行動と継続については、「行動し続ける人だけが前進できる」と述べ、やる気の扱い方を明確にした。やる気が出るから行動するのではなく、行動するからやる気生まれる。「小さな行動」を自分との約束として守り続けることで「根拠のある自信」が育つ。さらに、行動の副産物として、チャンスに気づけるようになること、得意不得意・向き不向きが見えてくること、仕事や学びの中で心が震える瞬間に出会うことが挙げられ、完璧を求めて止まるより、少しでも前進する継続が重要だとまとめられた。

行動を続けても停滞感が出た場合の打開策としては、「環境を変える」ことが示された。環境が変わると視野が広がり、悩みの相対化や解決の糸口につながる。学校・職場を変える選択、住む場所を変える選択の例が示され、とりわけ新しい人間関係が人生に与える影響が強調された。講師は「人は人で磨かれる」という言葉を大切にしており、尊敬できる人物との出会いや関係が、自分の世界を広げ視座や基準を引き上げてくれると述べ、人への感謝を言葉や行動で示すこと、出会う人を大切にすることが結果自分の人生を大切にすることにつながる、という趣旨で講演が締めくくられた。

結びでは、人生100年時代であっても、挑戦し続けられる期間は無限ではないという現実が述べられた。時間は誰にでも平等に与えられた資源であり、「今日が人生で一番若い日」である。だからこそ、目の前にできることがあるならまず行動し、可能性を広げてほしいと呼びかけ、未来を待つのではなく「今」が未来につながると信じて行動を続けてほしい、とのメッセージをもって講演を締めくくった。

【質疑応答（北斗高校）】

生徒：毎日1時間のランニングをしようと決めても、数日で気力がなくなり、最初の一步が踏み出せなくなってしまいます。一步を踏み出すコツはありますか？

佐部利氏：目標が少し高すぎると、できない自分のがっかりして続かなくなってしまいます。まずは目標を低く設定し、「少しでもいいからやる」ことが大切です。例えば、外に出たくない日は家で5分だけ筋トレをするなど、自分ができる範囲のことを続け、習慣になってから少しずつ時間を延ばしてみてもいいでしょうか。

生徒B：現在、どのような未来像を持って、どのような努力を続けていますか？

佐部利氏：私は遠すぎる未来を想像するのは苦手です、壮大な目標（会社を上場させるなど）はあまり持っていません。むしろ、目の前のことを一つずつ、少しずつやり続けることで「今」があると思っています。現在続けていることとしては、サービス業としてお客様の困り事をきちんと解決してあげるといふことに真摯に取り組んでいます。

生徒C：（自分のことで）自分のどういうところに向き合ったらいいですか？

佐部利氏：まずは「何をやりたいのか」を考えてみるのが大切です。もしやりたいことが見つからないのであれば、自分の「得意なこと」と「不得意なこと」を分けて考えてみるのが良いと思います。