

# 教員紹介

PROFESSORS INTERVIEW



いつでも、何度でも戻ってこられる原点  
《the radical recurring point》を探せ！



人間探究領域 人間文化授業科目群

研究もしています。そういう意味では「文化創造論」ですね。土地／都市の記憶と語りなんてことも考えています。

Q その研究を始めようと思ったきっかけは？

大学の学部時代は、国立大学では最初にできた「文学部・美学科」というところにいました。美学・文芸学・演劇学・芸能史・音楽学・西洋美術史・東洋美術史といろいろあったんですが、結局僕は「美学」専攻に進み、美とは何か、醜とは何か、つまり感性に訴えかけるものすべてを哲学的・歴史的に考えることになりました。専門的にいえば、美の種類を分類して考察する「美的カテゴリー論」というものに興味を持ったんです。僕自身元々群馬県の山の中で育っているのでも、どちらかという自然（山岳や大地）の美とかにまず興味を持ちました。西洋哲学でいう「地・水・火・風」といった世界を構成する四元への関心、あるいは、それらの風土と人間の関わりへの関心です。

インタビュアー:小丸唯香、上甲篤矢、山重有羽香

## ★「美学は人間存在の根に関わる」

Q 研究内容は？

専門分野としては、「美学・芸術学」あるいは「感性哲学・感性文化論」などを行っています。「美学」は aesthetics といって、元々「感性をめぐる学」なんですよ。だから、趣味や味覚の問題も研究の射程です。さらに、自然風景や都市景観をめぐる研究とか、18世紀のアイルランド人で英国でも活躍した美学者・文芸批評家・政治経済思想家・歴史家の

Q なぜ大学院に行こうと思ったんですか？

心のなかに「いつでも、何度でも戻ってこられる原点 (the radical recurring point)」を見つけることが重要だと思っています。人生のおおきな選択肢に直面したときに、例えば僕の場合「モノを書いて生計を立てたい」と思い立って、じゃあ何を書いていくのか、誰に向けて書くのか、と考えた。その時、かつて野山に包まれて感じたものやことを言葉として伝えたい、との思いが強かった。それをまさに自分の the radical recurring point にして、美学研究に取り組んだのかな。大学院に進んだ当初は、美的感性や芸術の知識を活かせそうな広告・出版・マスコミなどの業界への就職を迷うこともありましたが、非常勤

講師や研究員をしている間も、主に塾講師や家庭教師をして生活費を稼いでいたので、先行きに不安を感じていました。でも、その時いつも自分が信じる原点に戻った。学生時代、周りの「都会」出身の優秀な人たち（＝文化資本の豊かな人たち）に遜色なくやっていくため、自分が人と違う何を売りにするかということを戦略的に考えた。その時やっぱり、the radical recurring point を、しっかり堅持していくしかない、それを信じてやるしかない、と思ったんです。もちろん、新たな人との出会いや新たな土地での経験によって若干の軌道修正や別の展開もあるけど、自分の「軸」を持っていたら、そこを信じるしかないじゃない。だって、自分で生きていく、自分の人生を生きるのだから。

## ★「死すべき人間の生の輝きに美は宿る」

Q死と聞くと、マイナスなイメージがあったのですが、ある映画で「死の美学」がテーマの映画を見ました。死にも美があるって深いなと思ったのですが、先生は生と死について美学的観点からどう思われますか？

生と死の問題って宗教的・思想的な背景もある。例えばキリスト教では、死は悪いし罪であってやはりよろしくない、とか。一方で、事の善悪はここでは措くとして、ある時期の日本では、切腹して花と散る「散華」の美意識とかもあった。これは生き方とか道徳や倫理の問題なんだけど、映画そのものの分析ってというのは、そういう思想的な深み以前に、それをどう技術的に描くか、ってというのが問題。映像のカットとカットあるいはシーンとシーンをどう繋ぐみたいなのところ、つまり「映画の文法」に関わるんです。表向き死を扱っていても、それはギミック（＝小道具）で、本当は別のものを描いてることだってあるんですよ。

もう一つ、美や芸術には、エロス（性愛）とタナトス（死）が同時に現れることがある。人間の生と死のように、真逆に見えるけど、エロスに死の匂いがする。あるいは死のなかにエロスが内包される、というように。二つは必ずしも対立するものではなく、たぶん僕らの生には死は融け込んでいる。現代において「死」の話って、やっぱり忌避される面もあるけど、近親者が亡くなる時そばにいてることが、心の不安を取り除くこともある。看取る側と亡くなる側双方への死の教育みたいなものもあるよね。死んでいくってというのは、場合によってはすご

く長い過程だからね。また、死によって肉体は無くなるかもしれないけど、心の中で生きてるっていう感覚は本当のものなんじゃない？ そうだとすれば、その人は自分と共に生きてるってことになる。じつはハロウィン（もともとケルト世界の「サウエン祭（過夏の祭り）」）とか日本の盆踊りにあるように、生者と死者と一緒に「踊る」のは、共同体の記憶にとって割と重要な要素なんじゃない？ 死は必ずしもマイナスではなく、死者とともにあるっていうことが、生きている人々の心の安寧に繋がることもある。

美学って、人間が生老病死のある「肉を享けた死すべき存在」だからこそ、生にきらめきを感じることを説く学問だと思っています。人生で一度きりの経験から喜びや悲しみを感じたり、感動したりしたことを、「あなたもそうでしょ？」と同意を求める規則が存在すると考えるのが「美学＝感性の学」です。ふつう、学問ってというのは客観的でなければいけない。繰り返し実験して、みんな同じ結果に至らないといけない。自分の感じたことってというのは千差万別だから、まず削られる。でも、それを分かった上で、尚且つ美学という学問には意味があると思っている。「感性の学」としての美学は、ただ論理的で、合理的に反証可能な科学でなく、人間の主観や経験を大切に、普遍妥当する規則を求めていく。個人だけでなく、社会にもその規則の同意を求めていく、そういう学問なんです。美学は、人間存在の根源にすごく関わっています。それが結晶したものが、しばしば芸術になっていたりもするのだけど。わりと人間の存在の根のようなところと、美や感性の問題とは結びついているんですよ。肉体は死んでしまうのに人はなぜ生きるのか、という問いがある。これへの美学からの一つの回答として、短い人の一生の中で、自分が感じた一回限りの喜びや悲しみを、端的に言えば、一つの生の輝きの瞬間を、他者に時代を超えて伝えるために言葉や本にして残す学問だと思っています。そのために僕は、美学をやっていると思っています。



## Q これからの新しい目標はありますか？

美学という学問は、皆さんが日常的に向き合う課題をうまく解決するような、あるいはうまく切り取って示すような学問であることを示していきたいですね。実はとても実践的なんです。でも、すぐに役に立つかどうかは別なのですが。新しいモノの見方として美学がもう少し社会に浸透してもいいのかな、と。なかなか授業ではそこまで踏み込んでお伝えできませんが、一種の「現在を生きる技法」「未来を切り開く思考」だと思っています。このような考え方があるということ、みんなの心の畑に「種」として蒔いておきたいですね。芽が出て、花が咲く時期はみんな違っていいんです。いつか実を結ぶことを僕は期待しています。そのために、僕は「種」となる言葉を授業で育て、皆さんへのメッセージの集大成として、それらを自分の書く本の中に鑲めておきたいと思います。

## ★「3つのSの話、身悶えしながら原点を見究めろ！」



## 総科の学生に伝えたいこと

僕はよく論文執筆や就活を始める学生さんに、Subject, Structure, Scholarshipの「3つのS」の話をして。「自分の感じたことを言葉にする」ために必要なことです。最初のSubjectというのは、「主題(テーマ)」を選ぶとき、「自分(=主観)」がなぜそれに関心を持ったのかを大切にすること。「私にはこういう経験があって、だからこの学問をやる」という説明があった方が、途中で行き詰った時にもう一度原点(the radical recurring point)に立ち返ってテーマを掘り下げることができるから。次のStructureは、論文の「論理構成」のこと。「どのような順序で何を述べるか」「どのように書いたら物語として伝わりやすいか」などのスキルです。最後のScholarshipというのは「学術性」のことで、先のStructureとも関わるけれど、先行研究などをきちんとフォローした上で、それらと比較し、どこで自分の学問的なオリジナリティを出すか考えること。後半の2つは、学問の客観性・論理性を担保するもので、大学レベルでの「学術的手続き」「学問の倫理」とも関係します。でもやっぱり、僕は、最初のSubject、つまり「自分がなぜこのテーマを選んだのか」ということを強く意識し、一つの作品としての論文を作りたいと思っています。だから、先生から一方的にテーマを与えられて、ちょっと「違うな」「嫌だな」と思うのであれば、一度立ち止まり、自分で再度よく考えてから、事に当たることが必要な、と。

美学・芸術学を専攻する僕は、一般的に、芸術作品の研究ばかり(あるいは、その実技まで!)をやっていると思われる。でも、これまで話してきたように、「感性の学」としての美学者の僕は、歴史のことや風景のこと、自然のこともやってよいのではないかと、あまり狭義の専門分野に拘らなくてよいのではないかと、という感じ。だから、皆さんも、やりたいことを好きなようにやったらよろしい。ただ、学生時代には、自分が「嫌だな」ということも少しはやってみるとよろしい。食わず嫌いは、偏見を伴う「野蛮」です。色々なことに挑戦するのがよいでしょう。あまり最初から自分を狭めると、学問的なしなやかさを失い、生きる上でも視野狭窄になります。もちろん一度挑戦してみて、「やっぱり嫌だな」でもいいんです。

自己変革の機会を柔軟に持て。素直になれ。挑戦して失敗してしまった時は、決して折れてしまわず、いつも自分のthe radical recurring pointに戻れ。むしろ僕だって若い学部生の時から、このような考えを明確に持っていたわけではありません。けれど、いつでもそこに帰れるようなもの、それは単なるノスタルジックな原体験ではなく、生きる指針のようなもの。学部4年間でそれを見究めるのは難しいかもしれない。だれど、少しずつ意識して頑張ってみると、その先の人生が少しずつ充実したものとなってくると思います。10年後20年後、どんな自分になりたいかを考え、迷った時はいつでもそこに立ち帰れる「原点」を探してみてください。激しく泣いたり、笑ったり、身悶えしながら。

# “これはいける！と思ったら とことん行けば良い”



人間探究領域 スポーツ健康科学授業科目群

緒形ひとみ先生

インタビュー：渡邊夏未、長石拓、菱川慶人、上甲篤矢

**Q** 先生が現在やられている研究を教えてください。

スポーツ栄養学が専門ですが、栄養士ではありません。栄養士さんがスポーツ選手に行うアドバイスはかなり食事に特化していることが多いのですが、私の場合は食べるタイミング(運動の直前にはこれを、運動の後にはこれを食べると良い、や体内リズム)などの視点からアプローチしています。

これまで私は運動栄養学研究室に所属し、研究を行ってきました。広島大学に赴任してからは、どういう風に食べたら良いのか、どういう時に運動したら良いのか、どうしたら体に良いのかという事を主に研究しています。皆さんも健康の三大要素である、栄養、睡眠、運動というのを聞いたことがあると思いますが、その三つの観点から、健康になる(維持する)ためにはどうしたら良いのかという研究をやっています。主に実験が多いですね。

**Q** その研究を始めたきっかけはなんですか？

学部の際には違う研究をしていました。大学三年生から研究室配属になって、その時は運動生化学研究室に所属し卒業論文を書きました。そこも面白かったのですが、運動栄養学というのも面白かったので、大学院からそちらに行きました。本当の事を言うと、大学院の入試日が、インカレの試合と被っていて受けることができなかつたんです。ですから、元々所属していた研究室の大学院には行けないことになりました。当時私のいた大学では最初の大学院入試で定員が足りなかった場合、再募集するという制度がありました。そして、その再募集を行っている研究室の中から面白いのはどれだろうかと考えた時に、運動栄養学の研究室かなと思いそこに行きました。

**Q** 研究も含めて、大学時代のことについて教えてください。

高校までは部活しかしておらず、結局大学には一浪して入りました。また漠然とでしたが、体育の教員になりたいなと思って大学を選びました。大学でも部活に所属し、どちらかという授業は最低限しか受けていませんでした。3年生になって研究室に所属し、本格的に研究を行うようになってから研究が面白くなり、部活と研究、どちらもやりたいと思うようになりました。自分自身があまり器用ではなく、やると決めたらそれに集中する性格なので、大学院に行ってから部活をやらず、土日も関係なくずっと研究室にいて研究一筋にやってきました。

**Q** 研究者になろうと思ったきっかけは何ですか？

大学院時代、修士(前期課程)が終わって、後期課程にそのまま進学し、学位を取りました。博士号を取得した時に、学長表彰を貰いました。その時、『貰ったからにはもう研究からは簡単に逃げることができない』と感じました。それでも、

## 基本は 『早寝早起き 朝ごはん』

Q 先生自身が、生活の中で健康のために意識されていることを教えてください。

大学4年までは部活をやっていたので、しっかり食べて動く生活を送っていました。子供を産んだからは、子供を早寝早起きさせるために、まず自分がそうするようにしました。子供は親の生活に左右されるので、子供と一緒に寝て、朝早く起きて仕事をするという生活を送っています。

こちらに引っ越してくる前は、ここよりも大学と最寄り駅が近かったので、歩いて通っていました。基本的に車に乗らず、保育園の送り迎えも含め歩いていました。ここに来てそういった生活は無理になり、なかなか運動する機会が少なくなっていますが、週末は子供と一緒に走ったりして、とことん動きまわっています。あとは、研究室では常にバランスボールに座って少しでも身体活動量をあげようとしています。朝食はたくさん食べて、昼と夜はそこまでは食べないという生活を何年も続けています。皆さんの世代は生物学的にどうしても夜型になってしまうので、難しいとは思いますが。

Q 深夜のご飯が良くないというのは、どういう原理で良くないんですか？

2つの視点から解説します。1つ目は、朝ごはんを食べる理由の1つが、体内時計をリセットするためです。長い絶食時間のあとの食事のリセットされるので、例えば、昼食を12時に食べ、夕食を夜の12時に食べ、朝食を朝の8時に食べたとします。この時、1番絶食時間が長いのは昼と夜の間になってしまいます。そうすると、夕食を食べた時点で体内時計がリセットされることになってしまいます。つまり、リセットするタイミングを間違えてしまうことになるので、夜中には食べないほうが良いです。

2つ目の視点は、太りやすい遺伝子が存在しています。この働きにより、夜遅くに食べると、体の中にエネルギーをどんどんため込むシステムが働き、夕食と同じものを夜食に食べても、やたら体内にため込まれ太ります。ですから、夜中の食

『いざとなったら教員免許があるので、教員になろう』と思っていましたが、大学でポスドクをしたり、日本学術振興会のPDやRPDの申請に通ったりと、様々な事があって今に至ります。他の先生方は、『これを絶対研究するぞ』という意志をお持ちの方がほとんどだと思いますが、どちらかというと私は、気が付いたらこうなっていたというのが正直なところです。

Q 大学院への進学について教えてください。

大学院に行って博士号を取って、となるにつれ、だんだん進路の選択肢は少なくなってきます。大学院を卒業して一般企業に就職する人も多いですが、分野にもよりますが多くの企業は積極的に採用していないのではないかと思います。それよりは2~5歳ぐらい若い子を取り、少しでも給料を安くできる方が良い。やはりそういった流れはまだまだ根強いので、上に行けば行くほど選択肢は減るという事実は知っておいて欲しいです。

そういった事実を知った上で、それでも行きたいなら私はお勧めします。『とことんやれ!』と背中を押します。『それはちょっと』と思うのであれば、就職して、それでも勉強(研究)が面白いと思えば、後から大学院に進学するというのも良いと思います。人生は1回きりなので、やりたいことがあれば、とことんやれば良いと思っています。人生には正解なんかありません。駄目だと思ったら違う道に行けばいいだけですし、これはいける!と思ったらとことん行けば良いと思います。それが私のスタンスです。



事は避けましようと言われていす。交代制勤務の人は、適切な時間帯に食ることができず体内時計が狂いがちなので、がんの発症リスクが高かったり、肥満のリスクが高いという報告もあります。

**Q 時々夜ご飯を食べる時間がなく、深夜 12 時ぐらいに食べる時があるのですが、そういった場合どう工夫したら良いですか？**

そういった場合は食べない方が良いです。それが毎日続くのは良くないですが、1食抜く分には問題無いです。また、朝食を抜くよりも、夜ご飯を抜いた方が良いです。もし、どうしても空腹で眠れないのであれば、夜に食べる量は消化の良い軽めの食事にして寝るようにした方が、次の日の朝食でリセットできる確率は高くなりますし、胃もたれも無くなり良いと思います。もしくは、食べられるのであれば、夕方など早い時間に軽く食べておくともよいです。そうすることで、絶食時間が短くなり、体内時計の乱れも改善することができます。

**Q 朝昼晩を食べる時間帯全体を遅らせて（朝食を 10 時に食べ、昼食を 2 時に食べ、夕食を 7 時に食べるような）、それを固定化する事に問題点はありますか？**

週の半分以上元のリズムであれば、生体リズムはほとんど狂いません。食べる時間が変わるだけなら狂いにくいですが、就寝時間と起床時間が変化した方が、生体リズムは大きく変わります。平日 5 日普通に過ごし、土日で遅寝遅起きをすると、体内時計や生体リズムが乱れて、水曜日くらいまで続いてしまいます。これは、社会的時差ボケと呼ばれています。1 度生活リズムが乱れるとその状態が 2、3 日続くと言われていたため、食べる時間が変わっても起きる時間をあまり変えなければ、生体リズムに大きな影響はないと言われていす。

## いろんな授業を受けて、 刺激を受けてください

**Q 今後の目標を教えてください。**

医療費は上がっており、高齢化が進んでいます。そういった中で、薬に頼らず、病気になる前に栄

養と運動と休養をある程度気をつけることで、病気になってしまふことを防ぎ、そういう研究をやりたいたと思っています。医者や栄養士のような資格は持っていませんが、生活習慣病とは小さいころからの生活習慣が関与していることが明らかなので、子供に対して睡眠や食事や運動の教育をしていきたいと思っています。

地域の中高齢者を対象に講演をするときも、なるべく皆さん健康寿命を伸ばしましよう、健康寿命と平均寿命の差が縮まるように、こうした方が良いですよと言いますが、その人達よりも若い世代にもアプローチすべきだんと思っています。自分たちの世代もそうですが、サラリーマンや働き盛りの人に具体的なアドバイスができるような研究をしていきたいと思っています。



総科生へのメッセージをお願いします。

せっかくの文理混合学部なので、その環境をもっと生かして、1つに絞ることをせず、様々な見聞を広げるために、教授、先輩などとの対話を生かして欲しいです。そのうえで、自分のやりたいことを絞り込まずに探して行ってほしいと思っています。目標を絞ることも大事ですが、なるべく様々な話をき、それが今は役に立たなかつたとしても、10年、20年後にそれが役に立つかもしれません。ですから、興味のある範囲で様々な授業を受けて刺激を受けることが良いと思います。あとは、授業だけではなく、アルバイトやボランティア等何でも良いですが、色々な人と接するのが良いと思います。社会に出れば同質のもの集まりはほとんどありません。今のうちから様々な人にふれることが重要だと思っています。

“

# 結局は全部、 自分の関心次第

”

色々試しながら、  
その経験の中から

自分のやりたいことを見つけて



インタビュアー：長野葵、小丸唯香、北川波留

Q 先生がいつもおもてなししてくれるのってなんでですか？

せっかく来てくれた人と話しやすい雰囲気を作るために、コミュニケーションのツールとして行っているんです。私は毎日学校に来て、何らかの形でお茶を飲むんですよ。仕事をしながらカップで一杯飲むことが日課なんです。自分で飲むのも好きなんですけど、皆さんが来る時にこれを出すと話しやすいのでいいですよ。ついでに文化教室じゃないけど、実際に体験して中国茶に興味を持ってくれたらいいな、と思っています。それに、これ(本格的な茶器)で飲むと格別でしょう？

Q 先生の研究内容について教えてくださいか？

私は、日本がアジアの中で植民地支配をしていた時期の文学を研究しています。学問分野は日本語文学、もしくは植民地文学と呼ばれています。最近は授業の関係もあって台湾や中国など中国語圏の文学も扱っています。植民地文学は、日本人作家の作品と、台湾や朝鮮半島などの植民地作家の作品があります。

Q 普通の文学と異なる植民地文学ならではの点は何ですか？

植民地文学の日本人作家には、植民地に移住して現地で作品を書く人と、旅行・短期滞在で行って書く人がいます。移住の場合は、現地へ仕事をしに行ってもその傍らで作家活動をします。一方、植民地作家の場合は、少し複雑です。彼らは植民地出身で日本語教育を受けており、日本をテーマにした作品を書いている。非常に微妙な立場ですよ。被植民地でありながら、支配階級に近い位置づけにいて、支配者である日本の言葉で作品を書くわけです。その分作品には彼らのアイデンティティの問題が普通の文学より強く表れていると思います。

Q 文学の内容としてはどういうものがありますか？

抗日的であったり、もしくは逆に日本人に親近感を持ったりとか、そういう内容だけじゃないですよ。例えば、伝統と近代の衝突や、家庭や社会の問題などをテーマにしたものがあります。他にも自分は日本人なのかそれとも植民地人なのか、その違いをどう定義するか、という植民地作家ならではの心境を扱う作品もあります。色々な題材があるんですけど、総じて言えば、楽しい作品は少ないですね。その当時の社会状況や植民地支配の問題が全部関連付いていますから。



◀ 先生が振る舞ってくださったお茶と中国茶器

# 文学から読み解く 植民地

Q 先生はなぜ文学から植民地を読み解こうと思ったのですか？

私は元々本を読むのが好きで、普通の文学を研究したかったんです。でも日本に来て、植民地文学に出会いました。それまで私は台湾出身でありながら、植民地文学をよく知らなかった。私の親の世代が日本語教育を受けてこんなに複雑な小説を書いていたことも知らなかった。日本で植民地文学を読み解くことで、歴史や政治・その当時の社会状況を学ぶことができるというのが私にとって魅力的でした。



◀ 植民地文学に関連した書籍

Q 研究はどうやって進めていくのですか？

試行錯誤ですね。みなさんも漠然とやりたいことはあるけれど、最初からコレがやりたいというのはなかなか決まらないじゃないですか。そこに辿り着くまでに私もすごく悩みます。例えば文学を研究したいと思った時、どのジャンルを扱うのか。植民地文学だけでなく、色々なジャンルもありますから、まずは自分が研究対象と上手く付き合っていけるかどうかを見極めていきます。これは自分の興味に沿っているのか、自分の得意分野なのか、研究対象の視野を広げて、自分の性格と相談する。結局すべては自分の関心次第ですから、辿り着くところは自分なんです。例えば今こういう研究をしていて、振り返ってみると、実は私は小さいころから、読書感想文とかの論説文が得意だったんです。私はそこまでアクティブ

ではないし、人と常に接したいわけではないから、だから先生に博士課程に進学しないかと聞かれたときにありかもしれないって思ったんです。結局は全部、自分の関心次第。

Q 先生は何がきっかけで広島大学に来られたのですか？

最初は台湾の大学を卒業後、日本の近代文学を研究したいと思い、当時の先生と先輩の紹介で広島大学に来ました。行く大学には拘りはなかったし、縁があるところに行く感じですね。博士課程を終了したら大体は大学で勤めて研究することが多いんです。だから、私もまずは台湾の大学に就職し、日本語を教えていました。その後家庭の事情で日本に戻ってくる機会があり、日本の大学で中国語を教えるようになりました。大学での仕事を選んだのはもう一つ理由があります。私は幼い頃からちゃんと勉強して、将来仕事をして、経済的に自立するように、と両親にも教えられてきました。その期待に応えるためもあったけど、自分でも男女の関係なく自分の力を試して羽ばたいてみたいと思って、ここまでやってきました。



Q お仕事と家庭の両立は大変だったのではないですか？

それは大変でしたよ。キャリアを積み上げなければならなかったし、結婚して家庭も持てみたいという夢もそれなりにあったので。たぶん私は欲ばりなんですね。(笑) そのためにはたくさん努力し、折り合いをつけないといけません。広大に赴任する前は、ずっと単身赴任だったのですが、週末家族と一緒に過ごすようにしていました。飛行機だったり、新幹線だったり、交通費はたくさんかかったけど、あまり気にしないようにしていました。そして、そばにいないでも自分のできる範囲のことをしようと思って、一週間分の料理を



作り置いて、自分もその料理を職場に持って行って食べるんです。家族と同じ物を食べていたらそれだけで繋がりができますから。あとは周りの協力無しにできないので、なるべくいい顔でいるようにしています。(笑) 譲っていいことは譲って、柔軟に対応するように心がけています。欲張りでもいいんですが、問題はやり方ですね。自分の主張ばかりするのではなく、努力はもちろん、工夫と妥協も大事ではないかと思えますね。

**Q 上手くいかなかったとき、自信を取り戻すにはどうしたらいいですか？**

私もうまくいかないとき、イライラしたりくよくよしたりしますよ。でも根気よくこらえるしかないですね。落ち込んでしまうのは仕方ないけど、まず取り返しがつかなくなる前にダメージを最小限に抑えること、それと最初から保険という形で何か別の選択肢を上手くキープしておくことがよいかもしれません。そうしたら、諦めが付きやすいし、次の道に行けばいいという安心感が得られるから。また、常にポジティブな考えを保つために、何が一番大事なのか、それだけは見失わないように心がけています。悔しい涙は流したいだけ流してもかまいません。あとで拭けばいいし、そこから経験や教訓を学べばいいと思います。失敗したとき立ち直るすべさえ確保しておけば、失敗を恐れることがなくなります。たとえば、心の安らぐ時間や場所、人間関係などです。今は実感できなくても、これから大人になっていく中できっと分かってくると思います。ぜひ、目を開いて探してみてください。



### 総科の学生に伝えたいこと

皆さんの中には文系・理系のどちらかに絞りたいくない、欲張りで、まだ自分が何をしたいか決められないという思いをもって総科に入った人がたくさんいると思います。だからこそいろんなことを自分で試してほしいです。早く決めすぎると他にできなくなることがあって後悔するかもしれない。皆さんはそういう後悔がしたくないから、総科に入ってきたのだらうと思います。それはとても大事なことです。早くから自分のやりたいことを持っているのはもちろんいいことですが、それだけに視野が狭まって、あるはずの可能性が無くなってしまってもいいかもしれません。色々自分のやりたいことの両立ができるように融通が利く状態にしておいて時期によってどっちに力をいれるかを考えれば良いんです。つまり自分の守備範囲を広くもっておくと、どっちの方向にも行ける。もしどちらかに行ってみて失敗しても後悔はしないし、隣の芝生が青く見えることもなくなります。自分が体験したことで分かること、見えてくることはきっとあると思います。いろいろ試しながら、その経験の中から自分のやりたいことを見つけてほしいです。

