

後輩たちへのエール！ その36

2020年6月2日

今の自分も大切にしている4つのこと

◇今回は、中島想支さん（岐阜大学医学部医学科）の活動報告です！

0. はじめに

3年生のみなさん、はじめまして。私は、3年前に関高校を卒業した中島と申します。これから受験を迎える皆さんにエール的なものを送ります。エールといいながらアドバイスの少し上から目線になるかもしれないことをお許してください。それと、自分の経験から得た考え方もたくさん含まれております。なので、もちろん100%真に受けなくてもいいですし、全く共感できなかつたら無視していただいてもかまいません。せめて280人のうちの1人の心に響いてくれたらなというつもりでエールを送ります。

1. 目標設定

突然ですが、皆さんは、何のために大学に行くのか、何のために受験勉強をするのか、考えたことはありますか？ 受験勉強でお忙しいとは存じますが、ちょっとした時間があったら胸に手を当てて考えてみてください。「今」の自分と向き合うことはとっても大切だと思います。ぱっと浮かばなかった人は、今から述べる、僕の考えを聞いてください。第一のテーマは目標を持つことです。

今は時代がすっかり変わってしまって、学歴だけがすべてじゃない、なんていわれるようになりましたね。いい大学に行って、就職して、昇進しながら、人生のパートナーと出会って家庭を築いたりする・・・そんな時代は終わったと耳にタコができるほど聞かされてきたのではないのでしょうか。

それでも僕は、大学は行く選択肢は大いにアリだと思っています。大学は専門性の高いことができます。自分のやりたいことが見つかるかもしれません。人生単位でのつながりを持つ最高の仲間ができるかもしれません。大学とはそういう場でもあります。

まず、第一のステップとしてやりたいことを見つけてください。いきなり言われてもって思うかもしれませんが、でも、それを人生の軸にしなさいって言いたいわけではないです。人は変わり、夢や目標も変わります。だから、何でもいいから今の自分の軸を持ってほしいです。自分はこういう人間で、こういうことを目指している、って1秒で答えられるようにしてほしいです。夢や目標は、頑張る原動力となります。

これは、僕の考えですが、受験勉強で最も怖いことは燃え尽きることだと思います。僕自身も受験の数か月前は本当にしんどかったです。いますべてを捨てて楽になりたいって

思ったことも何度もあります。でもなんとか乗り切ることができました。どうして乗り切ることができたか、今考えると、それは明確な目標があったからだと思っています。僕は「医者になりたい」って何度も自分に言い聞かせてモチベーションを維持してきました。

実は僕も受験期はとても進路に悩んでいました。その時、見栄を張りたかったのか、自分に過剰な自信があったのか、今の自分からしても到底かなわないような大学を目指していました。そのときに先生に言われました「医者になりたいのならどんな手を使ってでもなれ。」こうして僕は、今の大学で、医師となるために日々勉強に励んでいます。よくわからないプライドでいい大学を目指すことより、自分の目標を実現するために最も近道の選択をしました。大学へ入学することがゴールではありません。大学がむしろスタートだと僕は考えます。

いま一度、問います。あなたは何のために勉強しているのですか？今みなさんが志望している大学を目指すのはどうしてですか？あなたが本当にしたいことはなんですか？

時間があったら、一度考えてみてください。

2. 挑戦

僕は今のところ、人生で受験よりつらかったことはありません。おそらくそれは、今まで生きてきた人生の中で最も大きな挑戦が受験だったからだと思っています。皆さんも受験勉強つらいなって、挑戦している人ほどそう感じると思います。今、つらいついて感じている方は、自分が大きな挑戦しているのだから自信をもって下さい！それはめっちゃくちゃ立派なことですから。素晴らしいことですから。そういう方はこの先、大学に入学して卒業して社会に出た後もきっと挑戦し続けます、挑戦して挑戦して、いつか最高の景色を見ることができるようではないでしょうか。私もまだその域に達してないので分かりませんが、今だけって挑戦を続けるように意識しています。1度きりの人生をかけたがえのないものにするために、挑戦する心を忘れないで。

3. 今という時間を全力で集中する

過去を変えることは、今の技術では多分できません。今、勉強を頑張っている皆さんには、きっとネガティブなこともあると思います。でも、そのネガティブなことを何度も思い返して、その度に今の自分に自信を失ったり、不安を抱えたりすることのないように。過去と向き合っているのは失敗から学ぶ時だけ、だと僕は考えています。失敗とちゃんと向き合うことは人を強くすると思います。失敗したらいい機会だと思ってちゃんと向き合って、二度と同じ失敗をしないようにと心に誓って次の挑戦に挑んでください。

また、未来を変えることもできません。その上、未来は何が起こるか分かりません。2020年に世界的なパンデミックが起こることを数か月前に誰が予測できたのでしょうか？長期計画、という言葉がありますが、5年後、10年後何が起こるのか、特に変化の激しい今の時代は分かりません。何が起こるか分からない未来を想像するのは、受験を控えた今、優先してやるべきことではないのではないのでしょうか。

過去と未来が変えられないのであれば、変えられるのは今だけです。今、自分が挑戦して

いることがいつかきっと報われるのだと信じて、ひたすらに今を精一杯生き抜きましょう。仮にその挑戦が失敗したら、それはまた失敗したときに考えましょう。

4. 感謝

さいごに大事なこと、これから一緒に戦う仲間に感謝を伝えましょう。仲間というのは、同級生だけではなくて、部活の後輩、先生、家族も込みです。さらに今こうして学校で授業が受けられること、天気が晴れたことなどすべてに感謝です！ この、感謝しなさい、というのはよく言われることですよね。正直な話をします。この話を聞いた受験生の自分は、他人のことを考えている余裕なんてないよと、心の中で抵抗していました。皆さんの中にも同じような感情を抱いている人はいないですか。そんな皆さんに朗報があります。感謝を伝えることは、緊張や不安をなくす、余裕が生まれるという科学的なエビデンスもあるそうです。恥ずかしくて伝えられないときはせめて日記に書くだけでもいいそうですよ。ぜひ試してみてください。そんな心理学の話をしなくとも、冷静に考えれば、感謝は伝えた相手が幸せになることは大体お分かりだと思います。そうして伝えた感謝は巡り巡ってきっとあなたのもとに返ってきてあなたを幸せにするでしょう。減るものではないですから、ぜひぜひ試してみてください！

最後までお付き合いいただきありがとうございました。皆さんが笑顔で、そして誇りをもってこの関高校という港を出港し、それぞれの航路に旅立つ日を迎えられることを、願っております。大丈夫！ きっとうまくいくよ。だから自分を信じて！



ベトナム・ファンボイチャウ高校訪問の様子。ベトナムの高校生と数学の問題の解き方について論じあいました。