

「自分を変えたい」「悩んでいる」という学生は、本を読んでみよう！

廿日出好（電子情報工学科）

大変個人的ではありますが、指導している修士生が少し落ち込んでいて元気がありません。「彼」は特に性格をあまり表に出すタイプでは元々ありませんが（近年の電子情報工学科の学生はそのような性格が多いかもしれません）、様々な点で自分にブレーキをかけているように思います。例えば飲み会に行っても全然会話をしません。昔はできていた私への相談が全く出来なくなってしまいました。修士での（特に本学のように学生数が少ない）学業でのメリットは、指導教員を独り占めできることです。人間知の集積体であり、その分野のトップの研究者である指導教員と、その専門分野で毎日議論して、教員の知識、知恵、経験、技術を引き出し、自分のものにする。そしてそれを活かして4年生の指導まで経験できる、という滅多に得られない経験をできる特権があることです。しかし、教員との議論はそう簡単ではありません。付け焼き刃、生半可な知識では相手になりません。学生はなんとか教員から多くを吸収できるよう、ひたすら勉強・研究するしかありません。それをせずに、教員との議論を恐れて（実際には議論できない自分（のプライド）を守るため）話ができなくなれば、研究の多くの面で立ち行かなくなり、成長することができません。

しかし、修士になると少し自信を失ったり、元気をなくすのは前述の「彼」に限ったことではありません。「彼」の前の修士生も修士2年の際に似たような状況になったものです。学業ではほぼ学部内に閉じこもっていた4年生が、修士になり学会発表や就職活動など「外界」と出会います。自分より優れた人に出て自信をなくす、（英語）論文が読めない・書けない、希望企業の内定が取れなくて自信をなくすなど、様々な外的要因が、揺れ動く安定しない若者の心・感性に影響します。以下は、家内が読んでいた本ですが、自信をなくして人にも話せない、という人がいたら本を読んで見るのはどうでしょうか。同様の経験をして、切り抜けて、それを他人にも伝えたい、という熱意を持った人が様々な生きるための知恵を公開しています。



『心のブレーキ』を消す技術 著：佐々木豊文 三笠書房 2013.9.10』

私達は、誰しも前向きに、積極的に、自信を持って生きよう、と考えているにもかかわらず、なかなかそれらを実行できない状態になっている人がいます。怪我や病気などもブレーキをかける要因になりますが、主には自覚できない「潜在意識」が影響します。普段の行動を起こすのは「顕在意識」ですが、無意識に行う行動が「潜在意識」です。この二つの意識のバランスを取るのも重要ですが、「潜在意識」を磨く、教育することがさらに重要です。「潜在意識」は見聞きした記憶をもとに形成されていきます。汚い言葉や考えを聞いて育てばそのような言葉遣い、思考を自然と脳が行うようになるでしょう。人を助けたい、役に立ちたい、と思うような本や映画を見て育てば、緊急時の地震の際に人助けをしたり、

医者になろうと努力したりするかもしれません。失敗ばかりする経験をえると何かにチャレンジすることができなくなります。逆に小さくても成功体験を続ければ、多少の失敗に出会っても新たにチャレンジすることができるでしょう。逆に言うと、自分の環境作り、意識作りにより「潜在意識」は教育したり磨いたりすることが可能になるのです。本書には、いかに潜在意識を自分でコントロールするか、様々な具体的な方法、トレーニング、考え方などが記されています。以下にいくつか挙げてみます。

「主体的に行動すること。主体性があれば、失敗しても「全ては自分の行動の結果だ」と責任を受け止める覚悟を持てる。主体的に行動することは、自分の潜在能力を発揮することであり、主体的に生きることは、生き方で最も重要なことの一つである。」

「組織の中で主体的に生きるためには、上司からの指示を鵜呑みにするのではなく、指示された内容、目的、思いなどをなるべく理解しようと努め、自分で納得できる理由を探ることが重要。腑に落ちてない仕事は意欲がわかず、集中できない。納得して取り組めば、あとは自分のできる最善を尽くすだけである。」

「人間の行動にブレーキをかける大きな要因が「プライド」である（恋人や夫婦間の仲ですら容易に破壊するのがプライドです）。「プライド」というブレーキを外して、人に頼んだり、助けを求めたりすることが上手にできるようになると、仕事を円滑に進めることができるようになります。」

「これは若いビジネスマンに言いたいのですが、仕事を覚え、実力をつけて行くためには、まず上司や先輩（のいいところ）を真似することです。その仕事ぶりを良く観察し、真似をして学ぶことが第一です。」

「スケジュールには息つく暇を必ず作る。時間管理には、できるだけ「約束の5分前」には着くように決めておく。そうすれば心に余裕を持って、待ち合わせや会議に臨むことができます。」

「身だしなみを整えると心が安定する。すなわち周りは常にあなたを見ている。姿鏡で常に自分を頭から足先まで観察する。心が形を作り、形が心を整える。形をしっかりと整えることは心の乱れを整理することに役立ちます。」

「この世の中には知らないことだらけ、全てを知ることはできないが、知識を豊富に整えれば知らないことを推測できるようになる。その段階に到達できるよう、多くを学び、様々に体験することが大切です」

「私たちの能力は使う事で伸びる。「問題がない」と「能力は伸びない」。苦勞は「避けよう」ではなく「受け止めよう」と考えてください。」

「私達はみんな発展途上人です。今日の敗北や失敗は、明日に向かって成長するための肥やしです。」

いかがでしょうか。書かれているほんの一部ですが、努力している人はみんな同じように悩み苦しみ、それを抜け出して、その知識を伝達しようとしています。そのような本から著者の心を感じるのは若い感性にとって重要な事だと思います。最後に個人的見解を述べます。失敗体験が少ない若者は、大して傷つく事でもないのに、ただひたすら自分（の心）が傷つくことを恐れて、他者との接触を避け、自己正当化のため生き方を狭め、内面に引きこもりがちです。あるトッププロゴルファーが言うには、重要なツアーの勝利のかかったプレッシャーのかかるパットを打つ際、月面にでもいて、地球の不思議なルールに乗っ取って小さな穴に小さなボールを道具を使って入れるという、不思議な地球人（自分）のことを宇宙人のごとく考えるそうです。そうすれば、何も大したことはないのだ、とわかりプレッシャーがなくなるのだとか。我々の日々の行動も多くが然りです。教員と議論して、「ここが足りない、ここが間違っている」と言われたところで、他の人が傷ついたり、地球や宇宙が止まったりすることはありません。君の心や体、人生が何か傷つくような事でもないのです。どんな意見であれ、君の人生を豊かにする「アドバイス」にすぎません。厚かましいほどに鷹揚に全てを受け入れ、厚かましいほどに研究・仕事・人生を謳歌し没頭して欲しいものです。