

現在のしあわせと未来のしあわせ

二〇二二年六月十六日

バイブル・サービス

山城秋美

私は、健康栄養学科で、管理栄養士の養成を行い、笑顔でおいしいものを食べる時間を大切にしています。本日は、現在のしあわせと未来のしあわせをテーマにお話ししたいと思います。

一 食べ物について

最初に質問です。みなさんは、「おいしいけれど身体に悪いもの」「まずいけれど身体によいもの」どちらを食べたいでしょうか？

胸の前で、

「おいしくて身体に悪いもの」 パー

「まずくて身体によいもの」 グー

答えにならないかもしれませんが「おいしくて身体によいもの」を選んだり、作ることができたら素敵ですね。そのお手伝いができたらと思いますので、いつでも声をかけてください。心も身体も健康であることが、夢を叶え

現在のしあわせと未来のしあわせ

ることにもつながります。

二 ガクチカについて

では、この言葉を聞いたことのある方はいますか？

「ガ・ク・チ・カ」

初めて聞いた時は「デパ地下？お惣菜？」。

三・四年生の就活で聞かれる「学生時代に力を入れたこと」、昨年、今年はコロナウイルスの影響で新しい生活様式が求められています。今できることを行いながら、収束後のことを考えて行けたら良いと思います。

では、取り組みたいこと二つ考えてみてください。

①大学生活で

②プライベートで

どうでしょう？ 取り組みたいな、できそう、難しそうなどでしょうか。

ご紹介したいお話があります。出口治明でんくちはるあき元APU（立命館アジア太平洋大学）学長は、適応できるように努力する、「知識と考える力」学び、人との交流からはじまると話しています。そして勉強する方法として、「人・本・旅」について話されています。

人…人に出会い、物事を教えてもらう。

本…いろんな分野の本を読む、マンガもいい、読みたい本を積んでおく積読。背表紙を眺めるだけでもいい。
旅…旅で実際に感じることで感じるがあります。

例えば、本学の「食文化の旅」でアメリカのゴールデンゲートブリッジ、写真撮影をして、人から見せてもらう写真では感じることでできない感激を覚えていきます。

人との出会い、人とのつながり、恩師の言葉で印象的なものをご紹介します。

①「学ぶことをやめたら、教えることもやめなければならぬ」学び続けることの大切さ。

②「やってごらんさい」信頼関係、自信、責任、覚悟が感じられます。

③「禍福はかふく 糾あざなえる繩なわの如ごとし」一喜一憂しないこと。幸福と不幸は、より合わせた縄のように交互にやってくる。

山口周さん、「ビジネスの未来」「ニュータイプの時代」の著者

「安全で便利で快適な（だけの）世界」から「真に豊かで生きるに値する社会」

スタンフォード大学のジョン・克蘭ボルツ教授がアメリカのビジネスマンに調査して、成功した人のキャリア形成のきっかけは、八十パーセントが偶然であるということを示しました。

ポイント

- ①好奇心 専門分野だけでなく、いろんな分野に視野を広げる。
- ②粘り強さ 最初はうまくいかなくても、続けることで展開の可能性。
- ③柔軟性 状況は常に変化するのので、柔軟に対応することでチャンスをつかむ。
- ④楽観性 意に沿わないことも、自分が成長する機会になるかもしれない。
- ⑤リスクテーク チャレンジに失敗はつきもの リスクをとることでチャンスを得られる。

現在のしあわせと未来のしあわせ

出口先生、山口さん、私の話から、なにか気づくことはあったでしょうか。

みなさんの平均年齢は二十歳、人生百年の時代ですから、まだ八十年残されています。どんなことでも三年間一生懸命やれば、ある程度できるようになると言われています。「八十年を三年の三で割ると二十六個に挑戦できます」と、たくさんのことにチャレンジできますが、無理はせず睡眠や休息も大切です。

私は、みなさんよりは少ないですが、これから16個挑戦できそうなので、ワクワクします。

三 SDGs サステナブル、持続可能な社会について

最近話題になりますが、難しく考えるのではなく、行動することで、異なる角度から経験することができます。経験して考えることで、何かを得て、元気になる、幸せになる種をたくさん手に入れることができるのだと思います。

子ども食堂は県内でも約百か所あり、活動を中止しているところが多いですが、「子ども食堂」は特別なものではなく、貧困の子どもに食事提供すると限定するのではなく、集う、「ごはん食べた」と声をかけ合う、食材や生産者さんのことを知る、フードバンク（集める）、フードパントリー（届ける）、食事提供（子ども食堂）、こどもじぶん食堂（関わる、対話する、言葉に出すことでコミュニケーションにつながる）ことなどがあります。

みなさんが、現在もしあわせ、そして未来もしあわせになりたいと願い、努力して、どんなことでもいいので行動してほしいと願う気持ちです。そして、私の「しあわせは…」「ガクチカは…」と話しかけてもらえたら、とてもうれしいです。余裕や豊かさとは、時間、お金、だけでなく、健康、年齢、知識、友達など様々なものです。人を理解し、人を許し、適度に忘れて、折り合いをつける。そして、豊かで、楽しいことを見つける能力を身につけると、人生を楽しく過ごせることを探せて、周りにも寛容で優しくなれます。

自足（自分が満足する状況）を探す、見つける。他人に対して不寛容（他人を受け入れてくれない）な世界は豊かでないと思います。

四 最後におすすめの映画について

映画「最高の人生の見つけ方」(Bucket list)

余命六ヶ月を宣告された、大金持ちだけれど孤独なエドワード（ジャック・ニコルソン）と、進学の夢を諦めて整備工になり、四十五年間家族の為に真面目に働いてきたカーター（モーガン・フリーマン）が、人生最後にやりたいことリストを作り、病院を抜け出して二人で冒険に出るお話です。

本日は、現在のしあわせと未来のしあわせをテーマにお話ししましたが、まずは自分が幸せになりたいと思い、考え、行動することが大切です。COVID-19の影響で自粛が求められ、変化の大きい時期ではありますが、たくさんの方にチャレンジでき、多くの出会いがあるこの時期に、今だからできることを考えてみましょう。

（健康栄養学科准教授）