

## 働き過ぎに注意



文学部長  
**都筑 学**  
Manabu TSUZUKI

みなさん、卒業おめでとうございます。みなさんにとって、大学生活とは果たしてどのようなものだったでしょうか。レポートや定期試験。サークルや部活動。留学やボランティア。インターンシップや就活。これまでに多種多様なことを経験してきたことでしょう。そうした学生生活の思い出を胸に、みなさんはこの学舎を巣立っていきます。「会うは別れの初めなり」。みなさんが入学したときから、今日のこの日は、すでに織り込み済みのことでした。別れることは悲しいことですが、新たな場所で、みなさんが大いに活躍されることを心から祈っています。

みなさんが過ごしてきた大学生活は、社会からはちょっと離れた世界でした。これまでは、「学生」という身分に守られてきたところがあったと思います。みなさんがこれから体験するのは、「世間の荒波」です。それに翻弄されないようにすることも大事です。

「現代は先行きが見えない社会だ」とよく言われます。十年後、二十年後に、どんなふうになっていくのか想像もつきません。従来は「よし」とされていたことも、すぐに陳腐化し、否定されるかもしれません。常にアンテナを張って、周囲の様子をキャッチする。これからは、そんな心構えも必要になってくることでしょう。自分の意志で主体的に行動する。そうした気持ちを大切にしていってほしいものです。

社会に出て行けば、「一人前の働き手」としての活動が期待されます。「働くとは、<sup>はたらく</sup>傍を築にすることだ」。これは、旋盤工で作家の小関智弘さんが、先輩から聞いた言葉だそうです。自分の周囲にいる大切な誰かを築にさせてあげたい。そんな気持ちで仕事に臨む。それだから、辛い仕事にも耐えられる。働くということは、きっとそういうものなのだろうと思います。働くことを通じて、自分は大切な誰かと繋がっている。そんな気持ちを大切にしていきたいものです。

そうであればこそ、どんなふうにも働くかをしっかりと考えておく必要があります。ただただ働けばいい、というわけではないのです。「ワークホリック(働き中毒)」になってはいけません。「社畜」などは論外です。人生は一度きり。人間らしい働き方をよくよく心がけてください。

「過ぎたるは及ばざるがごとし」と言われます。働くことに関しても、これは当てはまります。過重な時間外労働によって、健康を害する人は後を絶ちません。くれぐれも、働き過ぎないように。仕事も生活も、ともに大事です。ワークライフバランスをほどよく保って、これからの人生を楽しんでください。

## 快樂よりも感動を！



総合政策学部長  
**松野 良一**  
Ryoichi MATSUNO

卒業おめでとうございます。期待と不安を抱きながらの旅立ちだと思います。私は企業で25年ほど働いた経験がありますので、君たちには「ようこそ！実社会へ！」という言葉もかけたいと思います。

1年目の仕事は、どの業種も大変です。慣れるまで、辞めたいと思うことがあるかもしれません。私は最初、新聞記者になりましたが、入社1年目は、30回くらいは「辞めたい」と思いました。毎日毎日怒られました。「使えない奴」「向いていない」「何回言ったらわかるんだ」「もう一回行って来い」という罵声は、何度浴びたかわかりません。しかし、なんとか、仕事を続けられたのは、ある教訓を身に付けたからだと思います。

それは、「快樂よりも感動を」ということです。これはもともと、ナチスのアウシュビッツ収容所から生還した精神医学者、V・E・フランクルが言った内容です。「人生の幸福は、どれだけ快樂を得たかではなく、どれだけ感動を得たかで決まる」ということです。人間は怠惰で快樂に走りがちです。しかし、目標を定めて、少しずつ努力して、達成していく。苦難や壁を乗り越えて初めて、本当の感動があるということ。だから、辛いということは、その先に、感動が待っている序曲みたいなものだという指摘です。

皆さんは、大学時代にいろんな活動やプロジェクトをこなして来たと思います。最初は苦勞の連続だったことでしょう。でも、グループワークで力を合わせて課題を達成したことだと思います。大舞台上でプレゼンしたり、コンテストで受賞したり、報告書、論文などのアウトプットを出したことでしょう。その時の達成感、何物にも替え難いものだったのではないのでしょうか。努力して、少しずつ目標を達成していく。そして、少しずつ、自信を付けて行く。そのトレーニングの繰り返し、人間を総合的に成長させると思います。

皆さんなら、実社会でも、元気に活躍してくれることと思います。仕事を辞めたいと思った時、向いてないと思った時、自信をなくした時は、どうか学部時代に行ったプロジェクトやゼミ活動、留学やインターンなどを思い出して下さい。きっと、もう一度やってみようという勇氣と希望が生まれてくるはずですよ。

そして、大学、学部はずっと、皆さんの「心のふるさと」であり続けます。いつでも遊びに来てください。また、お会いしましょう！