

## 特集：卒業

## 社会への一步

## 漆原 秀子（筑波大学 生命環境系）

平成20年度生物学類1年1クラの皆さん、就職して社会人となった人も、大学院に進学した人も、引き続き生物学類生として奮闘中の人も、みんな元気ですか。4年前、みなさんのほとんどは未成年で、大半が一人暮らしを始めたばかりでした。担任の方はちっとも初々しくはありませんでしたが、それなりに気合を入れて『健全な魂は健全な肉体に宿る』のだから、とにかく健康的な生活を送りましょう」というようなことを言っていたと思います。「毎日朝ごはんを食べよう!」とか。それからの4年間、みなさんにとってどんな日々だったでしょうか。

私はこれまでに3回半生物学類の担任を経験しました。「半」というのは、一時期生物学類には「副担任制」という、年長者の担任と若手の副担任がペアを組むシステムがあったからです。それらの4年間×4回を比べてこの4年間を際立って特徴づけているのは、社会環境の不安定性だと思います。政権担当政党の交代、いまだかつてない円高、そしてあの東日本大震災…。皆さんはそのような中で社会に一步踏み出すこととなったわけで、私の中では「卒業」という、青春の思い出と未来への期待感が交錯した甘くちょっとせつない言葉も、ずしりと重い刑の宣告のように響きます。そのくせ3月23日の卒業式には「おめでとう」を連発していたのではありますが。

祝福のつもりがあるのかわからないのかわからない書き出しとなっていました。現代のきびしい社会環境に漕ぎ出したみなさん、筑波大学で（そうでなくても!）最後に担任したみなさんへのはな向けとして、人生を乗り切るための秘訣をいくつかお教えします。

その1：良いパートナーをもつ。これまでの「友人」よりはもっと関係が強く、人生の荒波を一緒に渡って行く人。たいていは仕事のパートナーか人生の伴侶（配偶者）ということになります。「良い」基準は明示できませんが、自分が大切にしたいと思える相手に巡り合い、理解しあい、協力しあえることを祈っています。すでにパートナーのいる人は、大切にしてください。

その2：自分を責めるのをやめる。これは私が苦手なことで、しょっちゅう「ああ、私は情けない。」とか、「またやっちゃった。」とくよくよしています。おまけに「ああ、年をとってしまった」とか。年をとったのは決して自分の過失ではないのですが、でも責めています。この心理をどう分析すべきかはさておき、私は「もう責めないことにする!」「私は悪くない!」と自分に向って断言することによってこの境地から脱出することになっています。ときどき本当に声に出して言います。どうしようもないときやってみてください。

その3：しっかり眠る。みなさんご存知の有名科学雑誌であるScience誌の論文に、ある遺伝子の働きが失われたためにぐっすり眠れなくなったハエは寿命が短くなる（非常に雑駁なダイジェストですみません）というデータが載っていました。わざわざそんな例を持ち出すまでもなく、睡眠不足が頭脳のはたらきや運動能力を低下させることは経験しているでしょう。逆にぐっすり眠った後のすがすがしさは実にすばらしいです。力がみなぎり、いろんなことを前向きに解決していく気持ちになります。ただし、夜更かしした後でぐっすり遅くまで眠るのでは、サーカディアン・リズムのリセットがうまくいかず、良い効果は期待できません。どこかの国のお妃のように、夕陽とともに眠るくらいの意気込みで早く休みましょう。

その4：ひとと話をする。悩みがあったら誰かに聞いてもらおう、相談しよう、というような意味では必ずしもありません。わだかまりを持ち続けるよりは直接話をしよう、メールを送るよりは可能なら顔を合わせて話をしよう、ということです。相互理解が深まったり、余分の情報が得られたりします。対面コミュニケーションにはいろいろな力があるものです。

これで本当に大丈夫でしょうか。「その5：毎日朝ごはんを食べる」を追加したら何とかなるでしょうか。わかりません。22人のクラスには22の個性があり、生物はひたすら多様です。私とHLAが似ている人には(?)それなりに効果があるかもしれませんが、誰にでも効く妙薬というわけにはいかないでしょう。でも、本当に荒波にのまれてしまいそうなときは、（「その1」はすぐには無理ですが）「その2」～「その4」をだまされたと思っただけでやってみてください。そして、効果があってもなくても、ちょっと私を思い出してくれると嬉しいです。

社会への一步を応援しています。

Contributed by Hideko Urushihara, Received May 9, 2012.