

本学の建学の精神である「自彊不息」<sup>じきやうむせまじ</sup>は、「休むことなく自ら勉強に励むこと」と解釈されることが多い。確かにその通りなのだが、このままでは無愛想過ぎて学生に相手にしてもらえない。キラキラした青春時代なのに、修行僧のように勉強ばかりしなければならぬとしたら敬遠するのも無理はなからう。

そこで、自彊不息のプロモーションとして、まずはその意義を理解してもらうことが大事と考えた。最近の風潮である成果主義（結果にコミットなど）は分かりやすいが、自彊不息は結果重視ではなくプロセス重視。製造業では改善活動としてその考え方が広く共有されているが、根性論と混同されることもあって、自彊不息同様、世間の認知度は高くないようだ。そこで、昨年の流行語大賞の候補になった「筋肉は裏切らない」を題材に説明を試みる。例えば、果たしてドーピングで肥大した筋肉は裏切らないか？ メダル

## 現代における自彊不息



ははく奪されるし、後年は副作用で苦しむ事例が報道されたりしている。また、短期間で手軽に「バッキバキ」にした筋肉は裏切らないのか？ 無理なダイエットもそうだが、リバンドしてすぐに元に戻ってしまう事例を聞く。つまり「裏切ることもある」のである。裏切らない筋肉とは地道で継続的なトレーニングで身に付けるものであり、長い人生において良きパートナーとしてサポートしてくれるはずである。副作用はないし、短期間で賞味期間が切れることもない。自彊不息は自己投資である。出世しないかもしれないし、世界新記録は出せないかもしれないが、身に付けた「努力する習慣」が人生を豊かで幸せにしてくれるのであれば、十分に見返りのある投資ではないだろうか。

そんなことをいっても、つらくて面倒だし、どうせ継続できないという向きには、入口のハードルを下げる「毎日の歯

磨きも自彊不息です」を薦めたい。人生100年時代を健康に過ごすために歯周病予防が大事なことは周知の事実であり、そのためにたいいていの人は歯磨きという努力を継続的に行っているのであり、まさに自彊不息である。悲壮な覚悟をして多大な努力を払っているわけでもなく、日常生活の中に自彊不息は存在している。

実は、継続の秘密は「習慣化」にある。

食後や就寝前など、人それぞれのタイミングがあるが、生活の一部にしてしまえば、あなたも自彊不息の達人になれる！かもしれない。習慣化がキーポイントといつても、実は奥が深く、進むほど簡単ではなくなる。歯磨きは初級編。上級のお手本は、もちろんプロスポーツ選手が代表だろう。トップアスリートがよく口にする「周囲に対する感謝」は、大事な要素だ。レベルが上がるほど、好きで得意だった競技を継続することがつらくなってくる。それに耐えて厳しい練習をこな

## 愛知 太郎 ● 東洋学園理事長

すには、サポートしてくれるスタッフも大事である。好きでも得意でもないことを平凡なわれわれが継続するなら、見習って周囲のサポートを得る工夫が大事になる。そのためには「感謝する」ことだ。

本学では、必要なことを習慣化するスキルを学生に教え、プロセス重視の姿勢を身に付けてもらう取り組みを行っている。そのために大事なものは、大学そのものが自彊不息を体現することだ。教職員一人一人が小さな努力を正しく積み重ねる姿勢や、50歳、60歳になっても学んで成長しているという事実を学生に示さなければ説得力はない。

本学は、時代の要請にに応じて「国際人を養成する」「面倒見が良い」をキーワードにしているが、時代の変化に応じていつかは変わってゆくだろう。しかし、自彊不息はすでに90年以上も建学の精神であり続け、それは今後も不変である。自彊不息は裏切らない！