Communication news
学長室の窓
福岡女学院大学
福岡女学院大学短期大学部

Vol.34　2024年1月号【2024. 1. 1】

【ヨハネによる福音書 14:27】
わたしは、平和をあなたがたに残し、わたしの平和を与える。わたしはこれを、世が与えるように与えるのではない。心を騒がせるな。おびえるな。

【John 14:27】
Peace I leave with you; my peace I give you. I do not give to you as the world gives. Do not let your hearts be troubled and do not be afraid.

「きげんよく」の心で生きる7つの考え方

学長　伊藤　文一

新たな希望の年が始まりました。今年は、視点を変えて、「きげんよく」生きてみてはいかがでしょうか。私が考える「7つの提案」を致します。

その1　「ときめき」を大切にしてみる

「〇〇は、ワクワクするほど、面白い」「〇〇〇は、ドキドキするほど、かっこいい」

これは、東京大学135周年記念誌の中の言葉です。私は、この「ワクワク、ドキドキ」の心を大切にしています。

感性を大切にした生き方もいいのではないでしょうか。時には、年齢に関係なく、「青春を生きてみても」いいかもしれません。

その2　「笑うから楽しい」を感じてみる

「面白いから笑うのではなく、笑うから面白いのだ。」「笑う門には福きたる」という言葉を聞きます。脳科学的に見てもそうだそうです。にっこり笑うと、ドーパミンが活性化します。ドーパミンは、脳の「快楽」に関係した神経伝達物質なので、楽しくなくても笑顔をつくれば「幸福物質」が脳に出てくるようです。

その3　「朝の来ない夜はない」を信じてみる

『広辞苑』第7版を確認すると、p.40「朝」の項に「朝の来ない夜はない。苦しい状況はいつまでも続くものではなく、いずれ好転するものだということ」とあります。とは言うものの、その立場に立ってみると、なかなか言葉通りにはいかないものです。しかし、「朝の来ない夜はない」と信じてもいいのではないかと私は思っています。

その4　「つかんでいるもの」を放してみる

いろいろな「しがらみ」(執着)を外してみることも大切ではないでしょうか。特に、「ねばならない」と考えていることを、いったん止めてみるのもいいのかもしれません。そこから何か見えてくるものがあるかもしれないのです。

その5　常に、「次の一手」を打ってみる

これはいわゆる改善の心かもしれません。日々、改善する気持ちをもって生きることが大事ではないでしょうか。ちょっとした工夫や、僅かな思いつきを大切にしてほしいと思います。記録しておくことも大事でしょうね。

その6　「朝早く」起きてみる

私は、いつも4時過ぎには起きています。十分睡眠をとると、さわやかに起きることができます。そのためには、早く寝ることです。早起きは「きげんよく」生きる第一歩だと感じています。

その7　「始発バス（電車）」に乗ってみる

始発のバスは空いていて、書斎代わりに勉強している人がいます。音楽を聴きながらノートをとっている人もいます。いわゆる習慣の力を使ってみては如何でしょうか。

公開講演会フォーラム開催

12 月 9 日（土）に大学公開講演会 フォーラム「今をいきる 今をうたう 今をえがく」が開催されました。ゲストに日本を代表する歌人の俵万智さん、福岡市美術館の壁画を作製中の話題の画家、田中千智さんを迎えて短歌や絵画を通して「今をいきる」ことの情景を様々な角度からお話いただきました。当日は 300 名あまりの方々にお越しいただき、軽妙な語り口で、そして教養豊かに思いをそれぞれに表現していただき、来場の皆様の心に届くフォーラムとなりました。

食料品の無料配布を実施しました

11 月 30 日（木）に学生たちへ生活応援企画として食料品の無料配布を実施しました。今回で 5 回目の配布となります。NPO 法人フードバンク福岡より食品を提供いただき、120 名以上の学生が受け取りました。

地域清掃活動

12 月 14 日（木）7 時 45 分から教職員が集い、地域清掃（星のかけら拾い）を行いました。この活動は学生や教職員の新たな交流の機会となり、つながりもうまれています。この活動は 3 年間続いています。参加ご希望の方は p_office@fukujo.ac.jp までご連絡ください。開催日時は第 3 木曜日 7：45~8：15 の予定です。

授業評価フィードバック公開について

学生の皆さん授業評価にご協力いただきまして、ありがとうございました。皆さんの授業評価の結果は先生方より、フィードバックをされます。フィードバック公開は 1 月下旬を予定しておりますので、Mission Net にて公開時はお知らせいたします。ご覧いただき、皆さんの意見が授業改善につながっているかを確認してみてください。

授業評価回答
↓
授業評価フィードバック閲覧
↓
授業改善につながる

活動報告 12 月【 文(ブン)ちゃんがゆく 】

①12 月 8 日

③12 月 2 日

⑤ 12 月 15 日

②12 月 11 日

④学長の挨拶

⑥

①福岡女学院教会　牧師　多田玲一　様
②福岡女学院大学　新旧学友会の皆さん
③④日本英語表現学会第 52 回全国大会総会
能勢　卓　先生　上村　忠実　先生
⑤福岡市　学長講演　小中学校教頭人権教育研究会（福岡市教育センター）
⑥treasallir（現代文化学科池田ゼミ写真展）

学長室の窓 Communication news 福岡女学院大学 福岡女学院大学短期大学部

すべて学生のために

感想・ご意見などをぜひお寄せください。
学生や教員の活躍など、記事掲載希望の方は p_office@fukujo.ac.jp に
ご連絡ください。※クリックでも開きます。