

## Essay 「気づき」

□

今回のエッセイのテーマは「気づき」。よく目にするし、話すときも用いる言葉だけれど、「気づき」という言葉を改めて考えてみると、考え深い言葉だと思った。

私は、今大学3年生だが、今まで過ごしてきた中で自分はどのようなことに何回気づくことができたのだろうか。私も年齢とともに成長し、子どもから大人へとステップを積んできている訳だが、大人と子どもの違いを考えてみると、一つには周りに対する思いやりがあるかないかが挙げられると思う。年を重ね、成長するにしたがって少しずつ、自分のことだけではなく、家族、仲間、学校、会社、国家、世界へとより全体のことを考え、思いやれるようになる。つまり、大人になるとは、より自分以外のものに対して、あるいは他人に対してどれだけ広く考え、思いやりの気持ちを持って、それを実行に移せるかということではないだろうか。このことは、まず自分自身で気づくことから始まり、この気づきを行動に移すことが出来たら大人への第一歩になると私は思う。そして、継続が大事なのではないだろうか。

ゼミ活動も約2年が経った。私がゼミ生として何に気づき、どのようなことに気づくことが出来たのだろうか。ゼミ活動は自分1人では成り立たない。先生がいて、先輩がいて後輩がいて、そして同期がいて初めて成り立つもの。読書会に関して言えば、みんなの意見を言い合い、そして新しい考えに触れ、人の意見を吸収できることが魅力だと気づいた。そして、ゼミ活動で最も大切なことはグループ活動だと思う。グループでは、サブゼミを行ったり、共同論文を執筆したり、プレゼンを作ったり、困難なことに立ち向かったりと様々なことをグループの人とともに経験する。これらの経験を経て、先輩・後輩関係なく、より親しみを持つことが出来るのだ。また、大勢の前で発表することが苦手な人は、グループ活動の中だったら自分の意見を言葉に出して発表することが出来たりと、ゼミ活動とは違う面を持っており、私たちを成長させてくれる場でもある。これらのことから、ゼミ活動・グループ活動はパズルのようなものだと感じる。パズルはたった一つのピースが欠けても、完成されることはない。それと同時にそのたった一つのピースだけでも、それ自体で意味を持つことは出来ない。ゼミ生、一人一人は全体にとってのかけがえのない存在であり、一人一人がまたその周りの仲間に活かされているということを最近強く思う。

これまで、述べてきたように大切なことは自ら気づくことである。それは自分らしさに気づくことや周りの人たちによって活かされている自分に気づくこと、様々である。気づきから得た自分らしさを最大限に活かすことは「知識」に繋がるのではないだろうか。知識を得るためには「気づき」が必要なのである。今後、いつ、どのタイミングでどのように「気づき」に触れるのか分からないが、一つ一つ自分から気づくことが出来たらと思う。最後に、最近「気づき」という言葉をよく目にする。

□

向かいに立っている人の“社会の窓”が開いていることとか、誰かの抱いている恋心とか、私たちは見えるものから、目に見えないものまで気づくことがある。でも気づくことって、他人や周辺の事ばかりで、自分のことってなかなか見落としがちなのだ。鏡を見てから、歯にくっついた青のりを見て驚愕したり、夢の中に出てきた人物に気を取られたり、自分とは異なる空間から気づかされることが多い。

「気づき」とは人びとの「気の遣いよう」によって出来ているものなんだと思う。誰かが何かに気づいて、気を使って教えてくれる。ハッとした空気をつくり出す。そうやって私たちは毎日の出来事を、思い出を作り出しているのではないか。

政治や社会で起こっていることだって、ニュースや新聞を見なければ何も知らないけれど、案外生きていけるものだ。けれど誰かが発信してくれることによって、私たちの生活は成り立っている。結果的に社会が構成されている。人びとの気の遣わせ方が気づきの連鎖となって、私たちは日々うごめいてるのだ。

いま、気づきの精神が向けられているのは、社会から抜け落とされてしまったような弱者や、飢餓などに苦しむ世界の人々など、その範囲は広く深いところにまで渡っている。私たちはこうした気づきに、どのように行動を起こしていくのか。

向かいの人に目で訴えたら、その人はその後恥ずかしい思いをせずに仕事に打ち込めるかもしれない。自分が恋のキューピッドになるかもしれない。世の中の気の遣いようは、一瞬一瞬を変えていくのだ。小さなことからでも、私たちの気遣いが、世の中を少しでも良い方向へ動かすなら、あたりを見渡してみたらどうだろう。新しい発見が待っているかもしれない。時代を変える新しい希望の光があるかもしれない。悲惨な

## Essay 「気づき」

状況も目をそむけなければ、自分がどれだけ幸せか、「気づき」を発見できるかもしれない。

□

私は、大学生活を通じて沢山のことに気付くことができたと思う。中でも特に「何事も挑戦することの大切さ」や「仲間の大切さ」に気付くことができた。まず、「何事も挑戦することの大切さ」は、私は今まで何事にも消極的で積極的に挑戦することをしなかったため、今年の Research Plan で、「まずは、何事も挑戦してみる」ということを主な目標として掲げ、この1年間活動してきた。そこで、私は今までに「興味がない」といって挑戦しなかったことや今までやってみようと思っても実行していなかったことに挑戦するよう心がけるようにし、少しでも多くのことに挑戦するようになった。それは遊びの中でもいえることであるが、例えば日常生活では今までに行ったことのないところに行き、新たなものの楽しさに気付くことができた。またゼミ活動では、合宿や日々のゼミのメニュー（ディスカッションやプレゼンなど）において自分で目標とたて、その目標を達成するように活動することで、自分を客観的に見るできるようになり、自分の足りないところが明確になった。その結果が、納得いく結果でなかったとしても、挑戦し行動にうつすことで今まで気付くことができなかったものに気付くことができるようになったと思う。このように、この1年間新たなことに挑戦してみて、「挑戦することの大切さ」を改めて感じることもできた。

次に「仲間の大切さ」は、ゼミ活動の数多くの事を通じて気付くことができたと思う。佐藤ゼミでは、グループでの活動が大半であるが、中でも共同論文やグループプレゼン、インナーゼミ大会などグループ単位で活動していく中で、自分一人では出来ないこともメンバーの協力があったからこそできたことが沢山あった。例えば、インナーゼミ大会では出場したメンバーだけでなく、インナーゼミ大会には出場しないゼミ生からのサポートもあり、ゼミ全体でひとつのものを作り上げるということを実感することができた。また、時間をかけてみんなでひとつのものを作り上げることで仲間との絆を深めることができたと思う。メンバーの数が多ければ多いほど様々な思い、考えがあり、大変なこともあるが、その考えに対して全員で意見を話し合うことで、自分では気付かなかったことを見つけ出すことができた。様々なグループ活動を通じて、仲間の存在の大きさや仲間とのコミュニケーションの大切さに気付くことができた。

このように、私はこれまでの大学生活を通じて沢山のことに改めて気付くことができたと思う。ここでは一部のことを取り上げたが、もちろんこれらのこと以外にも数多くのことがある。これらの「気づき」は、仲間達と様々なことに挑戦し、苦楽を共にしたからこそ経験できたことであり、一生の宝になると思う。今後この大学生活で培った教訓をさらに深め、新たな「気づき」を得ていきたいと思うことで、そこからまた一歩成長できるのではないかと思った。

□

「気づき」。それは、何に対する「気づき」なのか。その「気づき」が、どのような影響をもたらすのか。私は、「気づき」の対象とそれに対する影響を中心に考えた。

私は、「気づき」の対象を三つ取り上げる。一つ目は、「自己への気づき」である。自己を正確に把握することはとても難しい。自分とははたしてどういった人物なのか。どんな力を持っているのか。どんなことが不得手なのか。こういったことを、正確に把握している人はいないのではないだろうか。しかし、自分に「気づく」ことは、何かに挑戦するスタートラインに立つために必要なことである。「挑戦する何か」は、自分の強みを生かすため、弱みを克服するため等、様々であって良い。だが、挑戦する目的を明確にする必要があり、そのために、「自己への気づき」が必要なのではないだろうか。また、コミュニティにおける自己表現のためにも、「自己への気づき」が必要であると考え。自分にできること・すべきことは何なのか、何が自分に求められているのかを把握することは、集団において求められることであり、そこに「自己への気づき」の必要性があるのではないか。自己成長や集団活動において「自己への気づき」がもたらす影響があると考え。

二つ目は、「他者への気づき」である。他者の意図を汲み取ること、他者の課題を発見し助言すること、他者の長所・短所を感じて伝えることなど、他者の様々な事に「気づく」ことは集団活動において重要なことである。他者の事を考えることは、自分には何ができるのか、何を求めている自分ができるのかなど、他者への「気づき」から自己に立ち返る行動を取り、何らかのアプローチを行うことに繋がる。他者の何かへの「気づき」は、自己への「気づき」と密接に関わっているのではないだろうか。そのことは、自己の何かに

「気づく」ことが、他者を通してでしか知り得ないことから考えられるだろう。「他者への気づき」は、集団活動を上質なものとし、信頼関係の核なるものであり、それらを通じた自己の成長へも影響すると考える。

そして三つ目は、「社会への気づき」である。私は特別裕福でも貧乏でもない、ごく一般的な生活を送っている。そんな私が、世界の裏側で必死に毎日を生きている人々や、日本と同じアジアにおける紛争地域に住む人々を、本当の意味で理解することはできない。日本国内にも貧困問題は存在し、苦しい思いをしている人々はたくさんいる。白波瀬佐和子著『生き方の不平等—お互いさまの社会に向けて』では、貧困を特別な人たちの問題としてのみとらえない共通認識である「他者感覚」が、問題解決に必要であると述べられていた。他人事としてではなく、社会の問題をとらえようとする「社会的想像力」が必要であると。貧困問題は、富める者が考え行動することこそ解決への近道である。本当の意味で理解できないとしても、変えることができるのは富める人々なのだ。我々は見えないものに敏感になり、「気づくことができる」立場にいることを自覚し、行動することが求められているのではないだろうか。「社会への気づき」は、様々な問題解を解決へと導くのである。

自己から社会まで、「気づき」の幅は大きく、見えるモノから見えないモノまで多種多様に存在する。「気づき」は、成長、信頼、社会問題等、我々の生活と密接に関連し、新たな物事の「築き」の第一歩ではないだろうか。

□

今、一年が終わる時期になって振り返ってみると、あっという間に一年間が過ぎ去ってしまった。子供のころに比べると一年間が短く感じられ、年々短く感じるようになってきた。これは体感時間の差で、大人になるにつれてすでに経験したことが増え、刺激が減っていくため、体感速度が速く感じるという説がある。子供のころは初めて経験することばかりで、そこからさまざまな発見が得られていた。しかし、大人になると同じような経験の繰り返しになり、何か発見することが減っていく。これが子供と大人との体感時間が違う原因という話だった。つまり、何か経験をした際に、そこから何かを気づくことができるかどうか、体感速度を長く感じられるかどうかに関わってくるのではないかと。気づきと体感時間に関係があるとすれば、気づきをより多く得ることで、一日、一年、一生をより長く過ごすことができるのではないかと思う。

では、実際どうすればいいのか。新しいことに挑戦して、初めての経験をやる。もしくは、すでに経験したことから、何か新しいことを発見しようとするのができれば、大人でも気づきを得られ、体感速度を長く感じることができるのだと思う。しかし、それは簡単なことではない。新しいことに挑戦すること、同じことから新しい発見を得ることは難しいことである。新しいことに挑戦するという事は常に失敗の可能性があり、挑戦し続けることは難しい。そして、同じことを繰り返すうちに自分の中に固定概念が作られ、その概念以外の見かたをするのは難しくなる。そのためには、失敗も経験の一つと考え失敗からも気づきを得ようとする積極的に学ぶ姿勢、一つの概念に縛られることなく柔軟に自分の考え方を状況に合わせて変化させ、様々な視点で見ることなどが必要ではないのだろうか。

時間の長さは誰でも同じ長さで流れる。しかし、その時間の内容の濃さは「気づき」を得るという刺激があるかどうかで大きく異なる。「気づき」を得ることこそが、人が密度の濃い時間を過ごすための必須条件ではないか。その「気づき」を得るためには何か新しいことに挑戦する行動力、同じ行動から新しい「気づき」を得る柔軟な考え方を持つことが求められるのだと思う。

□

「気づく」ではなく「気づき」。この言葉は何を意味するだろう。「気づき」という聞き慣れない言葉を意識し用いることは少ない。「気づく」は動詞であるのに対し、「気づき」は名詞である。つまり、気づくことはそれ自体で動作を完結することができるが、気づきはそれを動作へと繋げていく必要があると考える。そこで、気づきとは一体何を表しているのか、どんな動作へと繋がっていくのかに注目してみようと思う。

気づきと聞いてもうまくイメージできない。だから、まずは気づきとは何かを考えてみよう。私は、それは目に見えなくても形あるものだと考える。気づきは心の中にあるけれど、それを形にするためには自分自身の行動を要する。気づきとは心で感じ、考えた上で出来上がっていくものではないだろうか。私は感じる。考え気づく。そして行動する。言い換えれば、それは常に自分の出発点にあり、発見に近い意味を持っている

る。

次に、気づきにはどんな作用があるのか考えてみよう。もし、気づきが先に記したようなものであるならば、それは多くを始めるチャンスとなり得るだろう。人は気づく、そしてそこから新しいことを始める、結果私たちは成長や進歩をしていく。気づきを見つけることで新たな一歩を踏み出せるだろう、また、そこから自分自身の成長へと繋がっていくだろう。気づきの連鎖によって新たな自分自身をつくっていくことが可能となり、それは自己を形成していくためにも大切な役割を果たしていると考える。例えば、私たちは他人とのコミュニケーションを行うことによって互いの関係を成り立たせている。その際、自分自身の思考や感覚を用いて相手のことを理解しようと努める。相手の目線に立ってみたり、その場を和らげようとしてみることで、より良い関係を保つことができる。そこには様々な気づきがあり、その作用によって私たちは更なる関係や状況を作り上げていくことができているはずだ。同様に、何かを学ぶ際にも気づきは必要とされる。気づきによって新たな発見ができ、次なる段階へと進んでいく。こうした日常活動を行うことで、私たちは成長していく。

私たちは日々気づき、それを行動に移すことで自分の世界をつくっていく。そして、気づきを必要としているのは何も個人だけではない。日本という国もまた、気づきを必要としている。この世界は日々進歩している。新興国の発展は著しく、日本の国際的地位は低くなっていくかもしれない。日本が世界で活躍し続けるためには、気づきが必要である。現状を維持するだけでは状況は変わらない。それならば、新しい何かを始めなければならない。日本で起こっている様々な現象やこれから必要とされるものに気づき、そこから問題解決のための新たな対策を講じるべきである。今ある現状を打破し、より高度な世界形成の一端を担うため、より住みやすい世界をつくっていくためには、気づきを次なるものへと繋げることが必要なのだ。

自分自身を成長させるとき、そして世界をつくっていくとき、人は心で気づき行動する。それは、今を生きる私たちに必要不可欠なものであると思う。気づきはやがて、築きへと繋がっていく。

□

私達の生活は日々、気づきの連続だ。その気づきには種類が2つあると思う。1つ目は無意識的な気づきでもう1つは意識的な気づきだ。前者は誰でも気づくことのできることで後者は一部の人のしか気づくことのできないことだ。私達は特に意識をしていなくても気温の変化などには気づくことができる。それは肌で寒さや暑さを感じる以外にも目や耳でも季節の変化に気づくことができるからだ。私達は周囲の環境の変化から様々なことを無意識的に気づくことができるのだ。しかし、意識的な気づきには周囲の環境の変化ではなく自分が変化しないと気づくことができない。なぜなら、自分が意識的に何に気づきたいかということを考えて行動する必要があるからだ。

特にゼミ活動では意識的な行動をすることが多いと思う。ゼミ活動では何事にも主体的に取り組む必要がある。読書会では事前に本を読み込み議論の場で問題提起を行う。問題提起をする人はある程度その議題に対して自分の意見を持って臨むが、ディスカッションをして初めて気づくことが絶対にある。それは最初から他のゼミ生の意見も参考にして1つの議題に対する答えを導こうという意識があるからだ。進級論文や共同論文でもこのことは言える。論文を執筆している時には、こういうことを書きたいという気持ちがあり、たくさんの文献や資料を読むことによって自分の知識を増やす。知識を蓄えたことによって自分の主張がより深いものになったり現実的なものになったりするのだ。新しい知識を得ることは気づきの連続であるし、論文を書き終えた後には最初は考えつかなかったようなことにも気づくことができる。共同論文や日々のグループ活動からも新しい気づきはたくさん得ることができる。それもやはり自分がグループ活動での目標を持って行動をした結果だ。Today's Topicsのノートを作る時であっても意識を持って新聞を読むかただ新聞を読むだけかでは人によって気づくことのできる問題の量も質も変わってくると思う。

気づきというのは1人でも得ることができるが、人との関わりによって得たものの方が自分にとっての影響力が大きいものだと思う。新しい気づきを得ることができる人は必要な時に必要なアンテナを張ることのできる人だと思う。そのためには、日頃から1人で得ることのできる気づきを得る努力をしなければいけない。忙しいと少し後回しにしてしまう新聞や本、雑誌を読むことなどはきちんと続けなければいけないと思う。新しい気づきを得ることは自分の成長につながるはずだし、気づきというものは人を新鮮な気持ちにしてくれるものだ。私も必要なアンテナが張れるように日々知識の蓄えに努めたいと思う。

□

この時期、街は赤と緑のキラキラしたイルミネーションで飾り付けられ、クリスマス一色となる。いつ、どんなきっかけでそのことに気づいたかは記憶にないが、幼少時代の私はサンタさんという存在を信じていなかった。その頃、お向かいに住むひとつ年下の友達が、アルファベットの筆記体で書かれたクリスマスカードを信じ、素直に喜んでいることをなんだか羨ましくも感じていた。見たくない現実気づいてしまっていたほろ苦い思い出である。だが、今年素敵な言葉を耳にした。それは、8歳の少女が、新聞社に送った『サンタクロースは存在するのか?』という投書に対する、ある記者の書いた社説のお話である。そこには、『サンタクロースは存在するよ。愛や、思いやりや、いたわりなど、目に見えないものが確実に存在するようにね。』という内容のことが書いてあった。100年以上も前の話であるが、私の中でなんだか新たな発見、新たな「気づき」が生まれた。愛や思いやりというのは、言葉で表すことも、目で見ることでもできないが、それは必ず存在する。そして、毎年12月25日に少しでもだけかたちを変えるのだ。

「気づき」とは、何とも能動的・自発的な事柄である。私たちは日々考え、その都度何かを選択し、今を生きている。その中で、いくつもの「気づき」を経験するが、それらはあくまで自分自身の心や、頭脳だけで感じることだ。先の例であげたような、自分にとって新たな意見や、他者からの刺激によって気づくことはたくさんある。むしろ、何かに気づくときは、他者と接したときの方が多いかもかもしれない。しかし、この場合その人自身が受け入れることで成り立っている。『愛だの思いやりだの、綺麗ごとを並べても物質的にサンタは存在しないじゃないか!』と論じる人も大勢いるだろう。つまり、「気づき」自体を他者によって強要することは、不可能なのである。加えて言えば、誰かに何か伝えたいとき、自分自身の想いだけをただ述べていても、相手には伝わらない。相手の心の変化による「気づき」に委ねるしかないのだ。このことは、人と関わるなかで、なんとも厄介な部分である。人間はとても頑固な生き物であり、なかなか自分以外の世界を受け入れることができない。ゆえに、時として厳しい言葉を使うときもあれば、厳しいことを指摘されるときもある。だが、お互い根気強く時間をかけた分だけ、その付き合いというのも深くなるのだと思う。

最後に、この2年間のゼミ活動を通して私が出たものをひとつ述べたい。それは、毎週のゼミ、日々のグループ活動をしていくなかで、積み重なっていく“学びの楽しさ”というものである。活動の中で感じることは、自分が「無知」であるということだ。しかし、誰かの意見を聞き、自分の考えを今一度吟味する。誰かと共に協力して作品を作り出す。自分自身の作品を完成させる。こういった作業のどれもが、毎回、毎回新たな「気づき」を与えてくれる。これが、私にとっての学ぶことの楽しさである。なぜ楽しいのか分からないが、もしかすると、無意識のうちに心が微々たる成長を感じ取っているのかもしれない。これは、私にとってゼミという機会がなければ得られなかった「気づき」である。

□

私たちは、普段、「気づき」という言葉を気軽に使っていることが多い。よく考えてみると「気づき」という言葉には大きく分けて2つの意味があると考えられる。一つ目は、「あの道を曲がったところに花屋があることに気付いた。」という、「見つけた」「知った」というようなニュアンスで使うもの。二つ目は、「人生を豊かにする法則を見つけた」という、「ずっと探し続けていたものを見つけた」というもの。私は、二つ目の「気づき」を大切にしていきたいと思う。なぜなら、二つ目の「気づき」は、その後の人生などに大きく影響を与える出発点になり、人生を変えていく可能性を秘めていると考えるからである。

しかし、このような「気づき」は簡単には手に入らないだろう。人は、意識的にしている思考もあれば、無意識的にしている思考もある。特に意識的に思考している、つまり考えている時には「気づき」があっても当たり前のはずが、この「気づき」がないという人が多いのではないだろうか。それを「気づき」として手に入れるために必要なのは「意識」だと考える。この意識というのは、本人が何に焦点を当てているのか?が影響してくるだろう。私たちは、意識的に照準を合わせたものは、はっきりと認識するが、それ以外のは、ただぼんやりと見ているかのように感じるだろう。つまり、私自身が、探し求めているものに焦点を合わせ、常に意識の中のどこかに置いておけば、「気づく」可能性が非常に高くなるだろう。

「気づき」を得ても、それを十分に生かさないと意味はない。「気づき」を人生に活かし始めると、確実に変化が起きるだろう。では、どのように生かせばいいのか?まず、「気づき」を得た後は、それをより詳しく観察する。それにより、周囲が見えてきて、気づいたことがより際立って見えるようになるだろう。次に、

## Essay 「気づき」

その「気づき」を具体的な事柄に結び付け、そして、実行していく。

ゼミでは、一年生が入ってきて、私たち二年生は先輩という立場になる。今までとは違い、私たちが引っ張っていかなければならない。そのためには、この「気づき」が非常に大切になってくると考える。一、二年生と、先輩についていきながらゼミ活動をしてきた中で、気づいてきたことがたくさんある。それを、次は実行していく立場になる。先輩から学んで、とてもためになったことや、役だったことは、一年生の仲間にも同じように伝えていきたいと思う。私自身も、これまでのゼミ活動で気づいた事を、具体的な行動にうつしていきながら、二年生の仲間と一緒に、新たな佐藤ゼミを作り上げていきたい。

□

私は「気づき」ときいて、「気付く」という言葉で辞書をひいてみた。すると「意識する、感づく、思い出す」が出てきた。これを受けて最初に思ったことは、私には気づいていない、つまり生活で意識をしていないことがたくさんあるのではないかということだ。日々暮らしの中で、私は、気付かなければならない事がたくさんあるのではないか。このエッセイを通して、私がいかに気にとめていない、気付かなければならない事を述べていきたいと思う。

まず1つ目に、現在私は、中学・高校を卒業し、大学に通い生活をしている。しかし、同じ年齢の人の中には、中学や高校を卒業すると同時に、家族の生活を助けるために、就職をしている人も数多く存在する。なかには、大学に通いたかったが、学費が足りずに諦めた人もいるのだろう。そのようなことを考えると、私の生活は親に支えられて成り立っているのだとつくづく感じる。このことを意識して生活するだけでも、親のありがたみ、大学で学ぶことのありがたみ等を感じることができよう。

2つ目に現在私には、たくさんの友人が存在している。毎日を過ごす中で、共に学ぶ友人、共に遊ぶ友人など、その形は様々である。日本では、いじめに遭っている子どもや、一人でお昼を食べる大学生が存在することが、ニュースでも放映されている。一方で、遊んだり、相談したりすることのできる友人がいる私はとても幸せであるのだと思う。だからこそ、周りの多くの友人を大切にしていきたいと思う。

3つ目に、日本では、様々な問題が存在している。例えば、環境問題、労働問題などが挙げられる。環境問題は人間だけでなく、様々な生物に関わってくる問題である。人間の生活を向上させる一方で、環境への負荷は計り知れない。また、労働問題は、私たちに密接に関わってくる。現在問題となっている、就活の問題、ワーキングプアなどは、今後他人ごとではないのだろう。

以上の他にもまだ気付いていないことはたくさんあるだろう。しかし、この気付かない事を気付こうとする気持ちが大切なのではないだろうか。そうすることで、自分の生活へのありがたみ、毎日を大切にすること、これからの生活の向上心など、様々な事が得られるのではないだろうか。だからこそ、細かなことに気付こうとする意志を持ってこれから生活をしていきたいと思う。

□

### 秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞ驚かれぬる

この歌は古今和歌集に編集されており、藤原敏行が歌っている。訳は、秋が来たと目ではしっかりと見ることは出来ないけども、風の音で秋が訪れたことに気づいた、である。今の四季とは時期が異なるが、秋の到来に驚きと感慨の色を深くしている様から四季を大事にして、わずかな変化も捉える日本人の感性がわかるだろう。四季は日本以外にも多くの国で存在するが、春には桜、夏に朝顔、秋の紅葉、冬には霜など日本ほど四季を愛している国は無いのではないだろうか。しかし、2010年を振り返ってみると、四季をそれほど感じる事が出来なかったのではないだろうか。今年の夏は残暑が厳しく、秋の到来を感じることなく冬を迎えてしまった気がする。今年だけでなく、ここ数年ゲリラ豪雨などの異常気象に見舞われており、日本の風情である四季が感じづらく、失われつつあるのではないかと思う。

なぜここまで四季がおかしくなっているのだろうか。私は地球温暖化が原因の一つではないだろうかと考える。世界規模で起きている地球温暖化。地球温暖化の影響によって、農業用水の減少による農作物の不作、干潟・砂浜の消滅、植生の変化など私たちの生活に密接に関わっている。さらには、今まで生息することがなかった熱帯魚や昆虫の生息も気づかされ、人間だけでなく動植物にとっても被害は甚大である。しかし、

## Essay 「気づき」

地球温暖化の原因は解明できてない。温室効果ガスの影響や太陽放射の関係などである。また、そもそも地球温暖化など進行していないという意見すらあるようである。だが、こうして私たちの生活に影響している地球温暖化を抑止していく必要があると私は思う。それは大層な行いでなく、エアコンの冷房を1℃上げたり、家電などの待機電力をなくしたりすることでいいと思う。一人の行いでは効果はあまり得られないが、2人、10人、100人など、みんなが力を合わせれば、きっと良い効果が得られると思う。全員が地球温暖化のリスクに気づき、行動を起こすことこそが、日本の風情である四季を変わらず楽しんでい続けるためには必要なことだろう。

冬の朝に霜が降りていることに気づき、その幸せを享受する。何気ない幸せを享受し続けていくためにも、私たちは地球温暖化に対して行動をとるべきではないだろうか。地球上で、地球温暖化に気づき、明確に行動を起こすことが出来るのは人類しかないのだから。

□

「気づき」というのは、様々な事柄からメッセージを見出すということであり、それと同時に「想像力」でもあるのではないのでしょうか。自分が目にした事、身の回りや世間で起きている事柄を聞き流すのではなく、そこにメッセージ性を見出し自分の中に取り込み消化するということ、そして様々なことを他人事にせず聞き流さないために「想像力」を働かせること、この両者を合わせることによって初めて「気づく」事が出来るのだと私は考えます。

今、私たちは手軽に沢山の情報を手にすることが出来るようになりました。新聞や書籍の利用が効率化され、インターネット上には数多くの情報が溢れかち、テレビをつければ情報が垂れ流されています。このような時代の中で、私たちは様々な事柄を聞き流すことに慣れてしまっているのではないのでしょうか。それは今日では、情報は自ら手に入れるものではなく享受するものになってしまったからであるように思います。ただ情報を消極的な心持で受け入れるだけではそれは身になりません。その情報から何を感じ、何を心得る事が出来るのか。それが「気づき」であると思います。

私たちは、日々のゼミ活動で先生の下でこのようにエッセイを綴ったり、読書会においては意見交換をし、共同論文を執筆するなど様々な活動をしています。そのどれにも「気づき」というのはとても大きく関わっており、欠かすことは出来ません。しかし、ゼミの活動の中でもっとも「気づき」が重要なのは先日先輩方がなさっていたレクチャーシリーズではないかと感じています。あの場において、私たち後輩という立場のゼミ生は先輩方のお話をただ座って聞いているという形をとっていました。その中で如何に積極的に先輩方のお話を聞き、受け止めることができたのでしょうか。先輩方が私たちに伝えようとしてくださったことを、聞き流すことなく、どのようにして自分の中に取り込めたのかが大切であると思います。昨年には、まったく想像もつかないゼミ活動を4年間も経験された先輩方のお話をただ驚きと感心と共に聞くだけでした。しかし、今年のレクチャーシリーズでは私は何に「気づく」事が出来たのでしょうか。

そして「気づき」は、そのみに留まるのではなくどのようにその「気づき」を発信していくのかが重要であると考えます。「気づき」を自分だけでなく他者とシェアすることによって、他者の「気づき」と繋がってよりよい「気づき」を得ることが出来る。そのためのゼミの場であるということ私を改めて先輩方から「気づか」せていただいたように思います。この「気づき」を如何に今後のゼミ活動に生かしていくのか、それを常に考えながらゼミ活動に取り組んでいくことこそこの「気づき」を最大限に生かしていくことができると感じています。

□

失敗に「気づく」ということ。12月30日の朝日新聞の朝刊に「居場所を探す 宗教にネットに」という記事が載っていた。かつてカルト集団に所属していた男性の体験談である。その男性は93年に大学に入学したがなかなか馴染めずにいたところ、新興宗教の偽装であるサークルにつかまってしまった。男性は「サークルでのつながりは家族以上に濃い」と感じ、教団で生きようと決めた。それ以降は勧誘活動やお布施集めを熱心に行い、本部職員に抜擢される。そんなある日、この男性は「外部の人間が言っていることの方が正しいのでは」ということに気づき、教団を去る決心をした。教団から抜け出してから数年は孤独との戦いだったが、結婚して子供ができてからはその孤独感からも解放されたという。私はこの記事から「失敗の気

づき」について考えた。

この記事で、私は小さい頃に読んだ宮沢賢治の『注文の多い料理店』を思い出した。2人の青年紳士が「西洋料理店 山猫軒」に入った。その店の中には、「当軒は注文の多い料理店ですからどうかそこはごしようちください。」という注意書きが書いてあった。2人は銃を下せ、服を脱げ、などという注文を「注文の多い料理店だから」と好意的に解釈してしまう。しかし最後の全身に塩をつけろ、という注文で2人は自分たちが料理を食べるのではなく、自分たちが食べられてしまうのだと最終的に気づく。というのが物語のあらすじである。なぜ私はこの記事から『注文の多い料理店』を思い出したのか。それは、似ている点が見受けられたからである。『注文の多い料理店』で2人の紳士は、注文が多い料理店であることに疑問をもたずに注文を受け続けた。また同様に記事の男性も「サークルのつながりは家族以上だ」と信じ切って教団にのめりこんでしまう。2人の紳士と記事の男性は1つのことを信じ込んで行動をしてしまったがために失敗をしてしまった。つまり、自分の視野が狭く失敗に気づくのが遅かったがために失敗をさらに深くしてしまったのである。

自分の失敗に「気づく」のはとても怖く、難しいことだと私は思う。私も「もっと早く気づいていれば、・・・」と思う失敗をたくさんしてきたのに、同様の失敗を何回も繰り返す。例えば、試験前はその類の「気づき」の嵐だ。「授業をまともに聞いていれば、・・・」「もっと時間をかけて勉強をしていれば、・・・」。授業をまともに聞いていなかったり、計画的に勉強をしていなかったり、という時点で失敗しているにもかかわらず、その現実からは目をそむけて取り返しがつかなくなったときようやく気づく。失敗に「気づく」ことは今までの自分を否定された気分になるのでなるべく避けたい。しかし気づくのが遅ければ遅いほどその傷跡はより深くなっていく。だとすれば気づくのはなるべく早ければ早いほうがよいのである。これは記事の男性にも『注文の多い料理店』の2人の青年にも当てはまることだ。

失敗に早く気づくためには何が必要か。私は、「常にアンテナを伸ばすこと」と「現状に疑問を持ち続けること」が必要だと思う。記事の男性を引き合いに出せば、彼は教団本部のネット担当で外部からのサイバー攻撃対策をしていたので外部からの情報を手に入れることができた。それをきっかけに現状に疑問を持ち始め、初めて自分の失敗に気づくことができた。情報を遮断せずにすべてを受け入れ、それをもとに今の自分を客観評価することによって自分の失敗に早く気づき、それを修正する。これはゼミ活動で私が学んでいる「複眼的思考」につながるとわたしは思った。1つのことを様々な角度から評価するという姿勢は私がこの1年間で学んできたことである。

失敗に気づくことは始まりであるとも考えたい。再び記事の男性を引き合いに出せば、彼が「外部の方が正しい」と気付いたところから彼の第2の人生が始まった。孤独と闘った末、彼は家庭をもつことができ、真の幸せを手に入れることができた。失敗に気づくことは怖いことかもしれないけれども、そこから始まるものがある。それが結果的に自分にとって大きな飛躍につながるのであれば、「気づき」は誰にとっても「チャンス」になるのではないか。私はそのチャンスを見逃さないためにも、常にアンテナを張り巡らせて、現状に疑問を持ち続けることを忘れないようにしたい。

□

「気づき」は英語で“Awareness”と用いられるように意識と深く関わる言葉である。実際に気づきまたはアウェアネスという言葉は意識に関わる研究、認知神経学などの分野で学術用語として用いられる。その研究において、気づきは「人が何らかの情報にアクセスでき、その情報を行動のコントロールに利用できる状態」と定義され、自己認識や無意識などに分類される。このように気づきは人間の行動において深く結びついているものであることが分かる。しかし、それ以上に気づきは自分の行動だけにとどまらず、自分の周囲にいる人間あるいは自分が所属する集団にも重要な意味を持つ行為だと考えている。

その理由の一つとして、自らの気付かないところに気づくという点にある。気づきはどの場面においても必要とされている行為である。なぜなら、気づきによって物事の大きな改善が図れるからだ。誰もが気づかない所に気づくことによって大きな評価を得る場合もあれば、自分だけでなく、自分の所属している集団全体の向上につながる可能性も考えられる。また、気づきは改善を図れるだけでなく、改善しようとする努力を生み出す原動力ともなる。問題点に気づかなければ、対処もできず、失敗に対する反省もできない。より高次元なことを目指すのであれば、気づきは欠かせない行為であると言える。

## Essay 「気づき」

気づきは人の個性でもある。人それぞれ気づく点は違い、気づくことによって行う行為も一通りとは限らない。複数の人数で同じテーマを与えられたとしても書く文章、描く絵の内容はそれぞれ違うはずだ。皆それぞれ気づく点が違うからこそ頭に思い浮かぶ構図や構想は異なるのであり、お互いが洗練されていくのだと思う。仮に気づく点が一通りしかないのであれば、どのようなことが起こりうるのだろうか。あまり、確証のある話ではないが、他の動物や昆虫をみて気づいたことがある。動物や昆虫などの生物は行動パターンが人間ほど多くはない。動物や昆虫は彼ら自身の世界しか見えていないのであり、結果として同じ行動パターンを繰り返す。それに対し、人間は人間だけの枠にとどまらず、様々な方面から何かに気づき、多分野でそれを応用しようとする点に違いがある。気づきがなければ、進歩はない。気づきは人間が持つ、他の種族と違う大きな特徴であり、今日までの発展につながった原因であると考えている。

□

「気づき」とは、私にとって「遠回り」をするようなことなのではないかと思う。人とのコミュニケーションのなかで生じるすれ違い、伝えたいのに伝わらないもどかしさ、人生とは何かといういくら考えてもたどり着けない永遠の命題など、世の中にはすぐには解決できない、わからないことで溢れている。簡単に分からないからこそ気づくための近道は存在しないのではないだろうか。人は「目に見えている」ことには敏感だが、「目に見えていない」ことには鈍感である。しかし、気づくときは一瞬である。今まで複雑に絡み合っていた糸が簡単にほどけていくように、今まで目に見えていなかったことが目に見えるようになる。このように「気づき」には、それを気づかせる「きっかけ」が必要なのである。私は、この「きっかけ」を得るために必要なのが「遠回り」をすることなのだと思う。人は意識して目に見えないことを見ようとするのはできない。なぜなら、人は未来に存在する「気づいた」自分を想像することはできないからだ。人は過去を振り返りはじめてこれまでの自分の行動が目に見えていなかった自分に気づかせるために「つながっていた」と認識することができる。目に見えないものを見ようと努力し「遠回り」することで人は何かを見出すことができる。人は無意識の中で、あるいは全く関係ないことから「きっかけ」を掴む。そしてその「きっかけ」から与えられるものが「気づき」なのである。

「きっかけ」からもたらされる「気づき」。「気づき」がもたらすものは、変化であり成長である。「きっかけ」を掴むための「遠回り」には大きな不安がつきまとう。先の見えない道を歩き続ける辛さ、時には常識にさえ逆らい人とは違う道を歩まなければならないときもある。しかし、そうやって歩いてきた道を振り返ったとき、人はその歩いてきた道が長ければ長いほど、自分の成長を強く実感することができるのではないだろうか。

□

視認可能なことに対する気づき。視認不可能なことに対する気づき。一概に「気づき」と言っても、その「気づき」に対しては人それぞれの価値観により判断するし、考え方は多種多様であると言える。意識的な「気づき」、無意識的な「気づき」に関係なく、「気づき」を元に“何か”を考える（問題である“何か”から気づくこともある）。私たち人間には、問題に対する「気づき」から“何か”を考えるという行為が大変重要であり、考えた結果また別の「気づき」を手に入れるのである。それは思考の連続につながっている。

文献や数値化されたデータ、ニュースや映像などから得ることができる情報はたくさんある。情報から感じ取る「気づき」は、視認可能なことに対する「気づき」である。気づいたことで、“何か”を考えるキッカケを与えられたのだ。私にとって今年のニュースで衝撃的だったものは、中国漁船衝突事件である。国際問題にまで発展するとみられたこのニュースから何を「気づき」・何を感じ、どのようなことを考えるだろうか。日本国内では、「映像を流出させたのは誰なのか」ということばかりピックアップされ、問題の本質をないがしろにされてしまった感がある。双方の国の立場、国際関係を無視して述べるならば、問題なのは「どちらが悪いのか（どちらも悪い可能性は否定できない）」ということではないのかと私は思う。日本国内の報道から、私はこの事件には国の思惑が隠れていると気づいた。そこからは様々な思考を張り巡らせることが可能である。

一方で、言葉そのもの、または気持ち・感情などに関係する「気づき」は視認不可能なことに対する「気づき」である。人は言葉や、気持ち・感情、雰囲気などから“何か”を気づくことが可能である。人と会話す

## Essay 「気づき」

るだけで、「元気がある」、「元気がない」、「元気があるようで元気がない（その逆も然り）」などということがわかることもあるだろうし、こういうこと以外にも会話から様々なこと（気持ち感情、雰囲気など）に気付くことがあるだろう。では、自分の思考・感情、言動、行動に対する「気づき」はどうだろうか。自分の口からついてでる言葉、自分が考えていること、自分が起こした行動からも“何か”に気づくこと、気づいたことから“何か”を考えることは、意識せずとも日々行っている事実があると思われる（具体例を挙げるができないのが残念だが）。

はっきり言って、毎日は「気づき」に溢れているのである。私たち人間は考えることをやめない。“何か”について考えることをずっと続けているのである。「気づき」から主観的・客観的に考えるという行為をすることで、一人の人間として成長できるのではないだろうか。私は、「気づき」をひとつのキッカケとして、考えることを継続することは心の成長につながると信じている。

□

我々の日常生活で「気づき」を意識する機会ははたして何度あるのだろうか。こうして考える機会を設けられた時、私は気づきを「変化への材料のひとつ」とであると考える。世界が、人類が、一人一人が日々変化していくのは個人が気づきを意識してきたからであり、その気づきをうまく調理できたからであると思う。普段気づくということに意識を向けることは少ないことではあるが、我々がこうして便利な世の中で生活できていることも「気づき」という材料を変化に向けて上手く調理されてきたからである。気づきは変化へとつながり、その変化は進化へとつながっていく。これが私の考える気づきである。

□

気づき、それは私たちが日常の生活において何気なく行っている動作であろう。気づき、漢字で表記してみると気付き、もしくは気付となる。大辞泉によれば、「それまで気にとめていなかったところに注意が向いて、物事の存在や状態を知る。気がつく。」一方、日本国語大辞典によると、この場合気付く（けづ・く）と読むが、古来には「産気づく」という意味もあった。気づくという言葉は昔から日常的に使われてきたことが分かる。

ところで、そもそも気が付くという言葉の、“気”とはなんなのだろうか。もともとは中国哲学の用語で、気というものは空気状のもので、人間の身体の中に満ちていると考えられ、生命力や、活動力の根源であり、人間の精神的、身体的諸機能もすべて気から生じると考えられていた。そして、気は天地万物を形成していると考えられていたのである。ちなみに、気のもととなるのは元気と呼ばれていた。古来の気に対する考え方を要約すると、気づくということは産気づいたり、もしくは生命力や、活動力などが体中に巡り満ち溢れるというような考えになる。しかし、今日の日常の生活での“気”はどうだろうか。ある物事に対して、無意識的に意識が向いて、物事の存在や状態を知るということである。今日、私たちが日常的に使っている“気”と、昔の“気”とでは程遠い意味を持っていたのが分かるだろう。

では、どのようなときに気づきというものが私たちに起こるのだろうか。無意識的に意識が向いて物事の存在や状態を知るといっても、常に何かしらのアンテナを張っていないと、そのようなことは起きないように思う。気づきとは無意識的ではあるが、その張っているアンテナでなにかしらをキャッチしたときに、上記のようなことが起こるのではないかと私は考える。つまり、気づきとは何かしら潜在的な意識の中で、自らにとっては無意識であるが、起こることなのだ。

そして、気づきというものを考える中で、私は一つの結論に至った。気づきとは或る意味“おもしろい”という言葉に変わるのではなかろうか。それはどういうことか。ここでは仲間ということについて例を挙げよう。具体的にいうと、仲間が人知れず助けを求めている時や、悩んでいる時、困っている時、それに気づくことができ手を差し伸べ助けることができる。無論、その仲間を助けるためには、仲間が発しているシグナルに無意識的に自分が張っているアンテナで気づかねばならない。一方、仲間のことに無頓着な人間は、仲間が発しているシグナルに気づくことはおろか、自らのアンテナすら張らないだろう。ここでの例からとると、気づきとは常に無意識的、潜在的意識の中で、何か（仲間）を意識し、その存在や状態を認知するということだ。本当に仲間を思う人間ならば、常に仲間を無意識的、いや潜在的な意識の中でアンテナを張ることで、お互いに支えあって道をとるにすることができよう。

## Essay 「気づき」

この結論に至った最中、いま一度自分の日常の行動を見つめなおしてみる良い機会になった。自分では日々アンテナを張っているのかわからないが、しばしば人のシグナルに気づくことはあるように思う。しかし、気づくまでの過程までは行くが、そのあとの実行に移せないでいる自分がある。仲間のシグナルに気づきはしているが、その後の助けをすることができないのだ。どこか自分の気持ちの中に気恥ずかしいような、なんとも言えない気持ちがある。シグナルに気づけていても、実行に移す勇気がないのではアンテナを張っていない無頓着な人間と同じである。これからの生活において、アンテナを張りそのあとの実行に移せる人間になりたいと思う。

□

最近風が冷たくなってきたと思ったら街もイルミネーションが輝いています。そう、クリスマスモードですね。クリスマスといえばサンタさんですね。今年も我が家はツリーがクローゼットの奥から出され、飾り付けられています。ここまでは例年どおりでした。例年と違ったのは妹の様子でした。いつのまにか妹はサンタさんの正体に気づいていました。もう小学5年生だし当然かもしれませんが、でも私にとってこのことは妹の成長を感じるとともに少し寂しさも感じました。

実は私は小学3年生の時に気づいていました。皆さんはいつ頃気づいていましたか？

友達から聞いたり、直接目撃してしまったり、サンタさんの正体に気づく方法は色々あるだろう。私も小学生の時に何人かでサンタさんについて先生に質問したことを思い出した。妹はどうやって知ったかわかりませんが、私達の周りには無数に情報が流れている。その中で本当に正しい情報を見つけ出すことはとても難しいことだと思うが、とても大切なことでもある。私達はこの無数に溢れる情報に踊らされてしまう時がある。身近な私のミスは、友達にテスト範囲を聞いたが試験範囲が全く違ったことである。もちろん点数は最悪でした。直接先生に範囲を聞いておけばこんなことにはならなかったと何度も後悔したことがありました。

私の実体験から情報をあまり持っていない人は損をしているような気がします。情報は世の中では武器になります。それを大学受験で実感しました。大学入試も多彩な入試方法がありますし、それらを調べることは有利に受験を乗り越えられる秘訣でもあります。私が思うに武器になる情報を持っている人は直接自分で足を運んだり、本などから情報を得たりしているのだと思います。情報は生ものですから鮮度が大事なのでしょう。

これから社会に出る前に他の情報に踊らされない、正確な情報や確固たる自分の意見などを持つ社会人になりたいと強く思います。

□

「早く続きが読みたい。本を読む時間が欲しい。」こんな風に思ったのは初めてだった。私は大学生になってようやく、読書の面白さに気づくことができたのである。

昔から国語が一番苦手で長い文章を読むのが好きでなかった私には、本を読むという習慣が全く無かった。大学に入学するまでに真剣に読んだ本と言えば、夏休みなどの長期休暇に出された課題くらいである。それらの課題で本を面白いと思った経験も、読書をする事自体に対する興味もほとんど無かったため、本との関わりをあまり持たずに過ごしてきたのだ。そんな私が本を読むようになったきっかけは、大学生になって電車通学が始まったことである。1日につき往復で3時間かかる通学時間を、音楽を聴いたり携帯電話をいじったりしてなんとなく過ごしているだけで良いのだろうか。もっと自分のためになる時間の使い方があってはならないか。そこで考えた結果、私は電車やバスに乗っている間はできるだけ読書をして過ごすようにしようと決めたのだ。

「一番面白い本を貸して。」そう言って弟に借りた本が、伊坂幸太郎さんの『死神の精度』だった。読書の楽しさも知らなければ人気の作家も知らない私は、読書をする事と決めたもののどのような本を読めば良いのか分からず、弟に借りることにしたのだ。私としては弟が読書をしていることが不思議なのだが、彼は本を十数冊所有していた。そして貸してもらったその本の面白さは想像以上だった。自分だけがその魅力に気づいてしまったような、自分も物語の世界に入ってしまったような、嬉しいようなわくわくするような、そんな気持ちになった。私はこの時大きな発見をしたのだと思う。本は面白い。読み進めていくうちに別々だっ

## Essay 「気づき」

たものが一つになっていく展開の仕方に感動し、続きが気になり、「早く読みたい」と読書をするのが待ち遠しくなる。自分がそんな状態になってしまっていることに自分で驚いていた。

高校生までの私は、他人の作り話を読むことによるメリットなんてあまり無いと考えていた。しかし、読書から得られることはたくさんあるということが分かったのだ。単純に話の展開を楽しむこと。表現の仕方や漢字の読みなど、ちょっとした知識が増えること。日常とは違う世界に触れることで、いつもは生まれなない感情を持つことができること。様々な考え方や価値観、境遇を知ることができること。本を読むことによって今までの自分には無かったものの見方が生まれ、視野が広がったと感ずることがある。影響を受けることがたくさんある。また、同じ本を読んだことがある人とその本の話をするという楽しみも知った。感じ方は人それぞれではあるが、自分が面白いと感じたものを共有して話せることが嬉しかった。私は今まで気づいていなかったが、読書を楽しんでいる人は多いようだ。

私にとって、読書をするのが面白いと分かったことがまず一番の大きな「気づき」である。そしてその中には最後に述べたような小さな「気づき」がたくさんあるのだ。私がまだ気づいていない部分については、これから本を読んでいく中でゆっくりと見つけていきたいと思う。

□

私は、「気づき」には三パターンあると思う。一点目は日常的での意識的な「気づき」だ。たとえば、電車やバスの中で、高齢者に意識的に気づき席を譲ること。また、他人の良いところ、悪いところを気づくこと。そこに気づき、フォローしあうことで生まれる友情は素晴らしい。たとえば、私はあるアカペラサークルに所属しているが、声にも良いところ、悪いところがある。アカペラはハーモニーが大切だから、それぞれの声の質が大変重要である。しかし、人にもそれぞれあるように、声もまた、十人十色である。一つ一つの声の悪いところを拾っていても何も始まらない。だったら、その声の質にあった曲を考えたり、アレンジをくわえたりしたほうがよっぽどいい。そうすれば、いろいろの人の、あらゆる声が生かしていけるのだと私は考える。

二点目の「気づき」は、反対に日常生活では得られない「気づき」だ。自分が違う環境に飛び込むことによって得られる「気づき」。私自身、浪人生活という普段とは違う環境で得た「気づき」は、それまでの世界観を大きく広げた。高校時代の私は、ただ闇雲に勉強してとりあえず大学に受かること、それだけを考えていた。その先の未来については、なに一つ考えることはなかった。しかし、二年間という浪人生活を経て、それではたとえ大学に受かったとしても意味がないのではないかと、ということに気づいた。過去があって現在があるように、未来だって今この瞬間と繋がっている。だからこそ、大きく物事をとらえ、そのうえで一步一步を踏みしめていくべきではないのか。このように、いつもの環境では気づけなかったことが、少しの変化が起きたことによって気づけたのだ。

そして最後、三点目の「気づき」は日常生活でのふとした「気づき」だ。今夜が満月であること、今日のコーヒーがいつものブレンドと違うこと、朝、庭に霜がおりていること……。意識はしていなくても、ふとした瞬間に気づく「何か」。この「気づき」こそが、私たちにとって最も身近で、かつ、気づいた瞬間にふわりとした、小さくも確実な喜びを得られる「気づき」なのではないだろうか。

席を譲ることは心の成長であるし、世界観が広がることも大きな成長だ。しかし、最初の2点の「気づき」には難しいところもある。まず、意識的に気づくことはそう簡単ではない。他人に気を配り、悪いところを良いところに変えていくことはとても大切なことだが、なかなかうまくいかないことだろう。また、違う環境に身を置くことにも勇気がいる。この2点について考えると、「経験すること」がこれらの共通点だと思う。人間は、あらゆることを経験し、気づくことで成長していく。経験することなしで気づくことはできないし、成長することもできない。そう考えると、3点目の「気づき」は、成長したからこそ気づく「気づき」ではないか。人間は経験し、成長するにつれて心に余裕ができる。余裕ができることによって、いつもなら気がつけなかったことに気づけるのだと私は思う。普段はあまり気にかからない呼吸の仕方や、自分のペンの持ち方など、そういった何気ないことに気づくことが、普段の日常生活に刺激を与えるのだ。

このように、私は「気づき」について三点あげた。それぞれ相違点はあるものの、共通していることは、「気づき」があることによって私たちの生活が豊かになっているという事実だ。最初に挙げた二点によって私たちは心に余裕を持つことができる。そしてその余裕によって、三点目の「気づき」に気づくことができるので

ある。

□

「気づき」というテーマの課題が与えられたその週に、私は十二月に流行するノロウイルスに感染し四十度近くまで熱を出しました。気の毒と思うかもしれませんが、ノロウイルスに感染したおかげで大事なことに気づくことができました。それは健康であることのありがたさです。ここ三年間風邪をひくことはなく、健康であることが当たり前だったので、四十度の熱がある時は本当に苦痛でした。食べることや歩くことなど日頃行っていることが思うようにできず、その時初めて普通に生活していることがありがたいことなのだと気づきました。

また、私は千葉から二時間半かけて大学に通っています。千葉からの通学に疲れてしまい、心が折れてしまいそうになることがあります。そんな時家庭の事情で進学できずに働いている友人と会う機会があり、友人から印象に残った言葉がありました。それは「余裕があったら専門学校に行き勉強したかった」と。その言葉を聞き、大学に進学し勉強している自分は幸せだなと気づきました。また、通学だけで弱音を吐く自分の愚かさにも気づくことができました。事情があり勉強することができない人の分も勉学に励みたいです。

二つの出来事の「気づき」を関連づけてみると、共通して普通に生活できていることのありがたさに気づきました。私は生きていく中で当たり前なことが、どれだけ自分にとって幸せなものかを忘れていました。当たり前のように毎日一緒にいてくれて、私のことを支えてくれる家族がいること。私は悩み事を人に相談せず一人で抱え込んでしまうのですが、表情を見ただけで悩んでいることを察してくれて、親身になって話を聞いてくれる友達がいること。目が見えること、自分の足で歩けること、毎日食事をする、戦争のない平和な日本に生まれてきたこと、今生きていること。一人ひとり幸せと思うことは違いますが、私にとってこれらは生きていく中で大切なことで幸せなことばかりです。

私は当たり前なことが明日も続くということを前提に生きてきました。しかし、この先なにが起こるかわからないこの世の中で、当たり前であったことが明日には無くなってしまいかもしれません。明日自分や家族、友人が確実に生きているとは誰にも分からないし、明日地球が減びてしまいかもしれません。いつも当たり前であったことが急に無くなってしまふという経験が一度だけありますが、もう二度と経験したくないほど辛い思いをしました。しかし、経験したくないとはいっても、生きていく中で当たり前なことが無くなれないという保障はありません。当たり前なことを失ってから大切だと気づく前に、当たり前なことを当たり前だと考えずに、当たり前が存在し続けてくれることに感謝していきたいです。また、幸せだったなと思えることの方が多くなるように、これからも当たり前のありがたさを見つけていき、今を楽しんで生きていきたいです。当たり前なことを当たり前であるという情けない自分の考えを発見できることができ、私を少しでも成長させてくれた「気づき」のエッセイに感謝したいです。

□

私が「気づき」と聞いて考えたことは沢山あったが、「人は目標があると頑張れる」ということをとりあげようと思う。それは当り前のことだけれども、この数カ月で実際に私自身が痛切に感じたことだ。受験を終えて、勉強に追いたてられなくなり、このままでいいのだろうかと思っていた。そんな時、妹の姿をみて、目標の大切さを感じた。妹は中学三年生で、受験生にとっては今が頑張り時だ。大変なはずなのに、なぜか以前よりも生き生きしているように見える。がらりと変わったわけではないのだが、顔つきが少しだけ凛々しくなったと私は感じた。そして目標があると頑張れるというのは、今の私の大学生活に欠けているものであるだろう。去年の自分の姿を思い出した。私は受験生の時、ここに受かるぞという目標をもって過ごした。その当時はとにかく勉強して少しでもできるようにならなきゃという思いで必死に勉強した。遊びや自分への誘惑に負けそうになりながら、早く受験が終わってほしい、そして終わったら毎日でも好きなことをしようと思っていた。しかし、実際に終わってみると不思議と勉強せずにはいられず、しないと自分の中でメリハリがつかなかった。もちろん終わって嬉しいという気持ちもあったが、ぼっかり穴があいたようだった。目的なく毎日を過ごすことに、違和感を覚えた。

受験生の時、特に差し迫った12月あたりのことを考えると、表現は少し変だが、自分は本気で生きていたと思う。今ではやっていけないような睡眠時間でよくやっていたと思う。それに比べて、受験の後大学

## Essay 「気づき」

に入学してからは、まさにぬるま湯につかっている状態だと思った。毎日猛烈に勉強しているわけではないし、将来絶対に就きたい仕事にむかって頑張っているわけでもない。去年の私との違いは目的や目標があるかないかだと考える。目的があることで、他のことにもメリハリが付き、忙しくても頑張れるのだと思う。高校までは、学校や先生側から目標、課題を与えられてきた。例えば、文化祭やレポートなどだ。だが、大学ではもう自分で探さなければならない。入学式で増田教授がおっしゃられたように、自主性が大事である。人に言われなくても、自分でやりたいことを見つけ、自分で目標をつくっていかなければならない。また、目標に近づくにつれて出てくる困難に負けずに、努力し続けることで達成感を得ることができる点が重要だと考える。だが、現在の日本は物資が豊かで、生活にもあまり不自由していなく、紛争が多発する国でもない。平和であるがゆえ、目標を見つけにくくなっているのかもしれない。

けれども、平和な国だからこそやろうと思えば、色々なことを目標に設定できる。目標にできる選択肢の幅が広がっている。例えば私の目標は、このゼミで出された課題をきちんと最後までやりきって提出することである。目標を設定することで、何も目的なしに過ごすよりは少し充実感を感じられると思う。それが次の目標を乗り越える活力にもなるかもしれない。そういう力は、社会問題である引きこもりにも通ずることだと思う。不景気の影響で雇用が減っていることもあり、仕事に行かず家に引きこもる若者が増えている。私も含め、彼らが自分の目的や目標を上手く見出し、またそれにむかって努力を続けられれば状況は変わっていくと思う。

□

気づきとは：これまで見えていなかった物事について、その本質が見えるようになること。それはただ単に「何かに気づく」というだけではなく、新しく得た知識や情報が自分の意識の中にある潜在的なものと反応して、納得感を持って理解すること。そして、納得感を持って理解するから、「気づき」を得た時には人は「確かにそうだ！」という思いをすることができる。また、人は「気づき」を得た場合、他の人から「こうしなさい」「こうした方が良い」と教えられた時に比べて、それをより積極的に行動に移すことができる。例えば、親や先生から「友達を大切にしなさい」と言われても、なかなか実感が沸かない。しかし実際に、自分が友達を大切にできなかったことが原因で友達と喧嘩してしまった。このような経験をした時に、この人は「友達の大切さ」に気づくことができる。また、喧嘩してしまった時の悲しい感情や後悔を覚えているため、「次からは友達を大切にしよう」と自発的に考え行動することができる。このように、人は「気づき」を得ることによって、今まで理解できなかったことについて納得感を持って理解することができるのである。

また、「気づき」とは：自分や自分の周りのものをより良く改善するために必要なもの。

人は自分や自分の周りのものの現状に慣れてしまったり、それが当たり前のように思うと、それ以上進歩することはできない。現状に満足して、「気づき」を得ることができなければ、努力することも対処することも、反省することもできないからである。つまり、「気づき」は自分が成長するための第一歩であり、「気づき」がなければ進歩は絶対にあり得ないということである。そして、「気づき」を得るためには色々な経験をすることが大切で、たとえ失敗してしまったとしても、そこから得られる「気づき」があるならば、その失敗は決して無駄なものにはならない。また、失敗は「悔しい」などの感情と結びついた経験なので、その時に得た「気づき」はその人の今後の行動に大きな変化をもたらすことができる。

最後に、最近私が経験した「気づき」について。私の最近の「気づき」は、やはりこのゼミに入ってから得たものだ。ゼミの雰囲気や先輩方の様子を見て、「このままでは駄目だ。」ということに気づくことができた。今まで見てきた世界とは全く違う世界を見た気がして、これまで周りにいなかったタイプの人や、目標にできる人ができたことが嬉しかったが、正直とても焦った。しかし今の私は、何をどう頑張れば良いのか分からず、気持ちだけが焦っている状況だ。でも、前にも言ったとおり、「気づき」を得ることは自分が成長するための第一歩なのだ。そして今、私はその「気づき」を得ることができた。「まだ一歩目・・・」と思われてしまうかもしれないが、私はこの一歩はとても大きいと思っている。「気づき」を得ることができれば努力することができる。一番ダメなのは「気づき」だけで終わってしまうこと。「気づき」から「努力」、  
「努力」から「変化」することが大切だと思う。

## Essay 「気づき」

□

「気づき」とは何か？大学に進学して9カ月が経とうとしています。新しい環境に移り、大学生として新たな出来事を次々と経験していききましたが、ただ淡々と、慌ただしく過ぎて行っただけで1年が終わろうとしているような気がします。今回「気づき」というテーマでエッセイを書くということで、まず「気づき」とは何だろうかを考えてみました。そしてこれを機に、大学入学からこれまでを振り返ってどんな「気づき」があったらうかと探してみました。

思い返してみると、大学進学から今日まで、今までは見えてこなかった、多くの新たな「気づき」があったように思います。最初は、大学には「行きたいから行く」というよりも、「とりあえず行ってみる」という感覚の方が強く、今思えば相当受身的な考えだったと思います。授業は出席しなくてもノートを友達に借りて、適当に範囲を勉強して試験を受ければ、単位は貰える。試験前になればみんなでノートを借りまわして勉強をするが、するといってもせいぜい試験日の2、3日前です。自分の学びのためというより、ただ単位を取るために勉強するだけ。ただなんとなく、その時その時をやり過ごすために勉強するだけ。自分は何をしに、親に高い授業料を払わせてまで大学に通っているのかと考えました。大学の授業を履修する時も、興味がある科目よりも、簡単に単位が取得できる授業を選んでいるのもおかしいと感じていました。

年も終わろうとしているからか、最近の友人との会話の中で、「今年自分がこれをしたと言えるものがあるか」という話がよく出てきました。新しい環境・新しい生活の中で、確かに大変だと思えることはあったし、忙しいときもあった。けれど、いざ振り返ってみると、大学に入ってから「これを成し遂げた」といえるものがないな、という思いが心の中にありました。ゼミに入ったことで、残りの大学生活を無駄にしたくないという気持ちが一層強くなったように感じます。先輩たちの話を聞いていった中で、自ら動かないと本当の意味での学びは出来ないと気づかされました。大学4年間という限られた中でも、現状を変えられるチャンスはいくらでもある、それに自分がどう気づき、どう行動していくか。これからは自分が興味をもったことは自分で調べていこうと、そう思うようになりました。大学に対して受身であった自分が、物事に対して積極的に学んでいこうという考えになり始めているのに気づいたのも大きな「気づき」です。同じような焦りを感じている友人がいることにも気がつきました。「自分次第で大学生活は変わる」ということを目標に、お互いに刺激し合えるクラスの仲間との出会いは、これまでの大学生活の中で一番良かったことだと思っています。

私が考える「気づき」とは、ただ単に何か気づくということだけでなく、発想や視点を変えたり、新たな経験をすることで、自分を変えるような発見をするということです。「気づき」は新しいチャンスを得るためのもの、その人の行動に変化をもたらす起爆剤のようなものであると思います。「気づいて良かった。」そう言えるような経験をたくさんしていきたい。そんな経験が出来るチャンスに気づき、自分から行動できるような学生生活を送りたいと思います。

□

私はこのテーマを与えられたとき、大学生になって最初に気が付いたことを思い出しました。それは、大学生は自由だということです。一般的によく言われていることなので、それほど驚くことではないのかもしれませんが、高校生のときの私が想像していた自由とは少し違いました。大学生は自由すぎると言った方がいいかもしれません。

皆が同じように、朝からぎっしり詰まった時間割に従って授業に出席し、部活動に参加したり塾に行ったりして放課後を過ごし、帰宅後に宿題をやれば1日が終わってしまっていた高校生までと違い、大学生は、自分の好きな授業を取ることができ、課題も毎日出るわけではない、サークルやバイトの選択肢も幅広く、時間の使い方は人それぞれです。これだけだと、自由のイメージはとてとてもプラスですが、私はこの自由をうまく使いこなせず、損をしているような気がします。特に時間に関しては、使い方が下手だなと思うことが多々あります。今までは、決められたことを決められたとおりにやっていれば良かったのであまり気が付きませんでした。その枠のようなものがなくなった途端、時間の使い方が分からなくなってしまいました。

私は大学生になって、その今まではなかった自由な時間にいろいろなことを考えるようになりました。これまでと違うのは、どうすればもっと上手になれるか、どのように勉強すれば成績が上がるかといった、少し考えれば答えが出るようなことではなく、何のために勉強しているのだろうか、自分は将来何がしたいのだ

## Essay 「気づき」

ろうと言った、漠然としたことを考えるようになったということです。答えが出そうで出ない状態をぐるぐる繰り返しているうちに時間ばかりが過ぎ、漠然とした不安や焦りを感じることもあります。

何もしなくても時間は過ぎていきます。それなら考えていたほうがましです。でも、それだけではもったいないと思います。せっかく大学生なのだから、もっと時間を上手く使って、今しかできないことをたくさんやりたいです。そのためには、また何か枠のようなものが必要なのだと思います。本当は、将来の夢があれば一番良いのだと思いますが、私にはまだそれが見つかりません。なので、今一番大きな目標である留学に向けて頑張るというのを当面の枠にして、少しずつでも前に進めたらと思います。最近読んだ本に「自由を楽しみ、自由に苦しむ、それが大学生」という表現がありました。私は、今まさにこの状態であるような気がします。自由には自分の好きなように決められるという特権と同時に、全てを自分で決めなければいけないという責任や義務がともなうのだということを改めて実感しました。

もうすぐ新しい年がやってきます。そして、4月からはもう2年生です。まだ1年生だから仕方がないという言い訳は通用しません。こうやって考えていくと、ありすぎると思っていた時間は、実はとても貴重なもので、1日1日を大切に過ごさなければいけないということに気が付きます。これをきっかけに、もっと時間の使い方をよく考えながら、何事にも積極的に取り組んでいきたいと思っています。

□

リンゴが木から落ちる。――もしその場に人がいたら、当然その人は「リンゴが落ちた」という現象に気づく。

結論から書くと、「気づき」自体は特別なことでもなんでもなくて、ひとつのきっかけに過ぎないのだと自分は捉えた。つまり最も重要なのは、その気づきを受けて次に「どう考えるか」ということだと思う。人間にとっての「気づき」とはそういう意味があるのではないだろうか。

「気づき」という言葉はスゴく啓発的で知的な感じがするが、その実、犬だって気づくことぐらいあるし、ねずみだってゴキブリだって、各々の気づきが彼らのライフには溢れているに違いない。だから、気づきは人間だけがなせる業というわけでもなく、またそれ自体が高尚なものというわけでもない。それはつまり、ただ気づくだけで終わってしまっただけの意味がないということだ。それでは、気づきの真価とは何か？ それは人間の考える能力と関わるときに発揮されるものだと思う。

デカルトやパスカルなんかの名文句を引用するまでもなく、人間は思考能力に恵まれていて、今日に至るまで精神的（知的）な営みを発達させてきた生き物だ。そして「気づき」はその精神的な営み（思考にまつわるものすべて）に関わっている。学問や思想といったものがその一例である。それらは気づくことと考えることの繰り返しによって深化・発展していったものだ。もし過去のある一点で、気づきをゴールだと捉えて、考えることをやめていれば、今の世界はなかっただろう。

そんな学問や思想のように壮大なテーマに限らずとも、個人個人の精神的な成長も同様だと思う。生きていく上でいろんな経験をして多くのことに気づく。また、教育を受けたり、勉強をしたりすることによって新たな気づきを得る。その段階で満足してしまえば成長は止まってしまうが、そこで改めて深く考えることで、さらに向上することができる。そして、考えた結果わかったことは、それは新たな気づきであり、この流れが延々と続いていくのが進歩であり、成長であると言える。

ここで、冒頭のリンゴの話に戻る。その場に居合わせた人物は、リンゴが落ちたことに気づいた。・・・気づきただけで終わってしまったら、それはある意味、犬やねずみやゴキブリと同類だと言える。しかし、その人物は――犬畜生でもゴキブリ野郎でもなく――近代科学の祖と呼ばれ今でも敬われている。もちろん、自分が第二のニュートンになることはかなわないし、リンゴを見てなにか考えろというのも無茶な注文ではある。ただ、頭がついている一人の人間として、また大学で勉強する一人の人間として、見習うべき姿勢がここにあると私は思う。

（余談ではあるが、一応ニュートンについて調べてみたところ、「リンゴの木から実が落ちるのを見て万有引力の法則を思いついた」という逸話は今でも真偽のほどが明らかになっておらず、ニュートン死後に勝手に付け加えられた話ではないかという説まであった。）

## Essay 「気づき」

□

私の人生の中で一つのターニングポイントとなった浪人時代の一年間は私にとって様々なことを気づかせてくれる一年であった。周りは努力が実り、皆大学生となっていき浪人生と大学生、という目に見えない立場の違いが私に多くの気づきをもたらしたのだと思う。これまでただ漠然と大学生というものに憧れていた私が、周りの友達を送っている大学生活を大学生とは違う別の視点から垣間見ること、非常に勝手な推測ではあるが、大学生はおおまかに二種類に分類されるのではないか、ということに気付いた。大学生になり、将来を見据えて目標に向かって頑張る人。目標を持たず、ただなんとなく過ごしている人。大学生はこの二つに分けられるのではないかと。

実際私の周りには留学をするためにバイトをし、お金を貯めながらも必死に勉強している友人と、勉強もバイトも中途半端で遊んでばかりいる友人がいた。きっと私が自分の志望する大学に入るという変わらない目標を持っていた時期だからこそ目に見えたのではないかと思う。そして私はこのように思うのと同時に決して先ほど挙げたような二種類の大学生の後者にはなりたくない、と思っている自分に気づき、そんな自分に驚きを感じた。そして大学生になった今もこの気持は変わっていない。なぜ後者にはなりたくないと思っているのかは明確にはわからないが、目標を持ち続けることは向上心を持ち続けることであり、それは常に自分を変えてくれるものであると思っていることは言える。

人は上を見ることをやめたらそこから何も成長することはできない。夏目漱石が「精神的に向上心のない者は、ばかだ。」と著しているが、この言葉から私は深く考えさせられ、自分を見つめなおす良い機会となった。今思えばこれもまた一種の「気づき」だったのではないかと。そしてこのように気付かせてくれた「気づき」こそが一番自分を成長させてくれる要素なのではないかと今回改めて気づいた。

\*\*\*