

【タイプ1】

- ・ “他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ” 私はいつも他人と比べてしまいます。一体自分のどこが違うのかと。でも他人じゃなくて過去の自分と今を比べてみると、いろんな人と出会ったことによって「強く」なったなぁと思いました。これは、私にしかない過去があったからだと思います。その過去と現在を自分史に反映したいです。  
自分をもっとオープンに前に出せるようになった。ほんのちょっぴり自分に自信がついた。それは多分友達がたくさんできたからだと思う。この授業を通して、過去の自分を見つめて友達を大切にしようと思った。
- ・ この授業によって自分を再発見することができたように思います。エニアグラム、出会い歴、学習歴、経験歴など様々なことを毎回考えていく中で、新たな自分を発見したり、あるいは忘れていたことを思い出したりしました。また自分史を書きすすめていくうちに、自分がどれほど多くの人や環境に支えられて生きてきたのかを改めて感じました。一つ一つのエピソードを綴っていくと、そのときに会った人への感謝の気持ちで一杯になりました。特に家族への感謝の気持ちは日頃忘れがちですが、自分史を書くことで改めて気づくことができました。今後の進路を定める上で、自分史は非常に参考になりそうです。  
「人間は思ったとおりの人間になる。人を相手にせず天を相手にして己を尽くして人を咎めず我が誠の足らざる尋ぬべし」 就職活動に向けてこの格言を選びました。周りの人の就職状況、毎日耳にする企業の情報など惑わされることもありますが、“なりたい自分になるために”ただその目的だけを見据えて行動してゆきたいと思えます。半年間ありがとうございました。
- ・ エニアグラムの結果や、自分史をまとめるなかで、自分に向かい合うことができました。過去の自分、現在の自分を振り返り、就職など将来のことを考える機会になり、とても充実した講義だったと感じています。また、配布されるプリントを通して、様々な職種の人々の考え方、生き方を知ることができたことも大きな学びでした。先生が紹介して下さった数々の本をぜひ春休みに読んでみたいです。私自身に生じた変化は「物事を前向きに考えられるようになったこと」だと思います。自分史をまとめ、挫折があっても、結果としては人生が良い方向へ進んでいくと気づきました。  
私のもっとも心を打たれた格言は「他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ」です。今後も、自分のペースで何事もがんばっていきたいです。半年間ありがとうございました。楽しかったです。
- ・ 「迷ったら常に苦しい選択をする。そうするとエネルギーが沸いてくる」私は最近、たくさんのことに迷っていました。1度決めたことでも本当に良かったのかと振り返ったりしていました。だけどこの言葉を聞いて、一筋の光が見えたような気持ちになりました。私は楽な方、得な方へ逃げたかったのだと思います。いつも心にエネルギーを忘れず頑張っていきたいです。  
大学3年生になろうとしている今、「就職」という事に悩まされ、知らず知らずのうちに苦しんでいる自分がいた。そんな時にこの講義で聴いた言葉の数々は私に新しい

考え方をすすめてくれた。私は就職しないで、自分の手に職をつけるため学びつけていきます。三ヶ月間、ありがとうございました。

- ・ 「他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ(野田一夫)」という言葉が心に残りました。現代は、過去の世間よりもより一層「競争社会」というものが増していると思います。人と比べて順位をつける、これが当たり前のことになっているのではないのでしょうか。だから私たちも、その社会に適応しようとして人と比べることを何一つ違和感なくやっているのだと思います。「自分は自分」こういうことを忘れがち、かつそういう考えを持ちたくてももてないのが現代だと思います。たまには、以前の自分にはできなかったことを自分ができたときは、自分を誉めてやることも大切だと思いました。

## 【タイプ2】

- ・ 他人と比べてばかりで自分の人生に落胆さえもしていたのに、改めて自分の生きてきた道筋を考えてみると、他人にはない自分だけの中身の濃い人生であることを発見しました。自分の人生を振り返るチャンスなんて今までなかったのに授業でそのための時間を割いてくれたことで出来たので、この授業をとってよかったと思う。
- ・ 自分史を通じて、今まで自分自身について気付いてなかったことや、人生を今まで生きてきた目標が改めて見えてきたのが大きな得たところです。自分史をまだ書き終えていないが、これからの自分をきちんと見きわめることによって無意識的に行動をしたり、目標意識を自分の中で入れなおし、別な視角で、世の中の見る目を養わなければ、と思いました。
- ・ これまでの歩みを見直すことができ、もう一度生きてみたい時代や、忘れたい時代、やり直したいことなど、たくさん考えることができた。過去からの反省を未来への教訓として学習できた。これまでの自分の性格が年齢が増えるごとに穏やかになっていくのがわかって、大人になってきたんだなあとつくづく感じた。
- ・ 年齢人口の区分を変えて、若年人口と生産年齢人口を増やし、高齢人口を減らすのは新しい着眼点だと思った。しかし、それだけで問題は解決されることはないと思う。やはり働く場、雇ってくれる場がないとダメなのでは…。これからどんな時代になっていくのか楽しみでもあり不安でもある。

元々、自分の過去について振り返ったり、将来のことを考えるのは好きだったので、授業を通して変わったのは、過去や将来を見る視点が変わったということ。“あの出来事があったから今の自分があるんだ”ということを確認することができたし、将来のために今、何をしなければいけないのかが、明確になった。ただ、相変わらずタイムマネジメントは下手。計画を立てるのは好きなのだが、実行の段階で甘えが出てしまう。

- ・ 「迷ったら常に苦しい選択をする。そうするとエネルギーが湧いてくる」という言葉を聞いて、自分が苦しい選択をしたことがあるか考えました。その時に高校時代の2つのことが浮かびました。でも、大学生になってから、苦しい選択をしていないと思います。どんどん傷つくこと、苦しむことが怖くなった気がします。この講義を通して、今の自分を反省することができました。過去の自分と今の自分を比べて、今の自分は臆病な人間になったと思います。まだ19歳ですが、どんどん好奇心もなくなり、このま

まではつまらない人間になりそうです。自分はそうなりたくないのに…。自分史を完成させるにあたって、これからの自分のこうありたいという姿を確立したいと思いました。

- ・ 私は休日になると、今まで働いていた職場でバイトをしています。今までは“看護師と患者”のように心のどこかで思っている自分がいました。しかし、今の自分が存在するのは、生后からの生い立ちがあり、それと同じようにどのような人にも生い立ちがあり今がある…と考えるようになり、患者としてみる前に、1人の人間としてみるようになりまして。これは私にとって良い変化だと思っています。私は「他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ」が気に入りました。自分の人生、他人と比べてもはじまらない！
- ・ 人口減少が問題視されてきていますが、発想の転換で、将来を悲観しなくてもいいんだと思いました。発想の転換も大切ですね。先生が毎回渡してくれる新聞の記事は心に残ります。  
また、“他人とくらべるな、過去の自分と比べよ”は心に突き刺さります。私はつい、自分を他人と比べてしまうからです。この授業を通して、小さい頃からのことを振り返ることができ、自分自身と向き合うこともできました。心の中で閉ざしていたこと、逃げていたことにも向き合うことができたと思います。またひとつ、人間として成長できたと思いました。そして、今まで、家族、友人、色々な人、色々なもの、情報、あらゆることから私は支えられ、生きてこれたことに感謝できる授業でした。
- ・ 自分のことをもっとよく知ろうと思うようになった。また、自分の19年間を振り返ったことで、自分がどのように成長したのかということを知ることができた。これからまだまだ人生は長いので、自分という人間と向き合いつつ、日々成長していこうと思う。
- ・ いまいち曖昧だった自分の性格をはっきり認識できたこと(2:助ける人、4:個性的な人)で、自分の良い所、悪い所、これからどうすればいいのかがよくわかった気がする。看護教諭という目指す職業にも、自信を持つことができた。自分史はまだ書き始めていませんが、自分史を書くことでまた何かが変わりそうな気がしている。
- ・ 選択を行なうときは困難な方を選ぶ」ということに、とてもビックリした。確かにそうだと思ったが、今までこのことに気付かなかった自分が不思議に思えた。私が1番心をうたれた格言は「多忙と多忙感は違う」です。この授業を通して、自分というものが少し見えてきたように思える。今まで自分の嫌な所がたくさんあったが、今はそれが個性ではないかと思える。「自分を追い詰める＝自分を責める」ということをしなくなりました。
- ・ 昔と比べて、今の自分が明るくて健康なのですが、昔を思い出して自分に影響を与えた出来事やきっかけがわかりました。また、昔誓ったことや決意した気持ちを思い出して今の自分は忘れてしまっていると気付いたので、また1から始めるつもりでそれらを思い出してがんばろうと感じました。

### 【タイプ3】

- ・ この授業を通じて、私は自分の性格がよくわかってきた。そして、自分の性格の弱点に対して、いろいろな面で努力してよくなる気がする。やはりこの授業を選択して

よかったと思う。

- ・ 自分史を書く時、やめてた日記を思い出しました。今回自分史を書くのがきっかけで、何年ぶりに日記を読みました。こんな事もあったな～とか、いろんな事を振り返ってみることができました。しかし、日記をやめた後のことは、歴史的には今の自分と近いのにはっきり覚えていません。この授業を通じて、自分の過去を日記だけではなく、成績なり何らかの形で残したいと思うようになりました。
- ・ 最初自分の性格分析をした時にはタイプ だったが、つい最近やってみたらタイプに変わっていた。
- ・ 夏休み明けは、目標もなく、ただ生きていたが、この授業を通して自分は何がやりたかったのか、これから何がやりたいのか、ということが明白になり、それに向かって生きていこうと思うようになった。この授業を履修できて良かったし、このような授業を開講して下さった先生にもとても感謝している。野田一夫氏の“他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ”という言葉は良いと思った。
- ・ “他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ”という格言が、1番好きです。が、人間はいつも過去の自分と比べるにはできないと思います。私はいつもとなりの人のことが気になってたまらないです。そして、他にも私にぴったりの格言が多かったです。私は怠け者で、レポートもいつもぎりぎりに出します。怠けは治らないでしょうか。
- ・ これから就職活動が始まるシーズンを前に、自分を見つめ直すきっかけとなったと感じます。2月の締め切りまでに、自分史を出したいです。また、今回の知的生産の技術の講義に全て出席することができてよかったです。これからも、ゲストスピーカーが何回か来るといいなと思っています。

#### 【タイプ4】

- ・ 長谷川投手の考えとか気持ちとか、それ自体がプロであると思った。プレーだけ見れば他の人も評価できるが、自分の立てた目標を成功させることが自分にとって一番大事であることが改めてわかった。この三ヶ月で自分を分析することができた。自分の嫌いな点も見えてきたし、欠点ばかりだと思った。「下手くその上級者への道のりは、己が下手を知りて一歩目」というが、今からでもできることはしていこうと思いました。
- ・ 今までよりも自分について考える時間が増えました。他の人の人生を知ることが好きだったので、そういう機会が授業の中にあつたことは嬉しいことでした。私は、これから自信の持てる自分史を書けるようにいろんなことに挑戦したいと思います。
- ・ 私はこの授業を通じて、自分自身を見つめ直すことができたと思います。今まで自分は、人と違う考えを持ったりすることがよくあり、それでも1人になることがいやだったので、人に合わせて意見を言ってきました。しかし、自分の性格などが、この授業を通じてわかってきたため、自分の意見も大切にしようと思えるようになりました。この三ヶ月は私にとってとても貴重なものになりました。
- ・ 自分の今までの人生の見方が変わりました。色々なできごとを見つめることができ、今までは「なんて平凡な…」と思ってはいたが、「こんなことがあつた、あんなことがあつた」と自分の人生を振り返れるようになった。

- ・ この授業に何度か授業がなければ思い出さなかったと思われる昔の自分のことを思いだし、友達と話し合ってみました。それによって、自分自身、家族、特に両親に対する気持ちが変わったと思います。以前は、うちの親はちょっとおかしいと反発する気持ちが大きかったのですが、徐々に許せる気持ちになりました。

#### 【タイプ5】

- ・ 自分の過去を思い出そうとしてもなかなか思い出せない年代などがあり、不思議だった。難しいことかもしれないが、一日一日を十分に満喫してすぐに思い出せるような濃い生活を送りたいと思った。変化は、大きいものではないが、少しアンテナを立てるようになった気がする。
- ・ “今日の格言”で心に留めておこうと思ったものについてアンダーラインを引いてしまいました。“いや、私はまだ51歳になったばかりだ。”と言った伊能忠敬からは、うまく言葉にできない何かが、まだまだ何でもできるという自分の可能性を感じた。他人と比較せず、たった一人の自分の今、これからを楽しみつつ、大切にしたい。“思った通りの人間になる”ために。自分史はまだ書き終えていません。ただ、講義を通して今まで知らなかった自分の一面を知ることができた。友達との話で周りから見た自分を知ることができたのも貴重でした。
- ・ 10月から今日までの間、私は少し変化したと思います。政治に関してよく考えたりしている自分をこの講義で発見しました。10月頃から政治についての本や記事を読むようになり、それが面白いと思い始めていました。また、自分史を作っていく段階で自分が幼い頃から政治について考えることがあり、自分は政治などについて考えるのが好きなんだと発見できました。格言は「他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ」これが好きです。
- ・ 今まで、自分の人生を振り返る機会などほとんどなかった。この講義を受けることで、18年間を見つめ直すことができよかったです。性格分析を自分なりにおこなってみました。すると、自分では気付かなかったが、内面的にも少しずつ成長していることがわかり、よかったです。“変化”と言ってよいかわからないが、一瞬一瞬を自分史の1ページ1ページに刻むためにも大切にしようと思うようになりました。「他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ」という格言はステキだと思った。
- ・ 今まで生きてきた19年を振り返ることは、楽しいことでもあり、嫌なことでもあった。今まで、どういう人と出会い、どういう出来事があったのか... 1つ1つの点を線にするのは大変で、今も線にできていない部分もある。“自分”について、深く考えるいい機会になった。“自分”というものは、よくわかっているようで、実はわからないこともたくさんある、ということがわかった。大学1年生の1年間は自分の人生の中でいろいろ変化のあった1年だった。19歳のこの時期に、自分史を書けてよかったと思う。
- ・ 自分の中で何かを変えていきたいと思った。何かをしていくことで自分に自信がついて、自分の心が満たされた。充実した生活を送ることで自分の心が満たされることにも気づいた。ひとつひとつ経験をつんで自分を成長させたいと思うようになり、たとえマイナスになりそうなことでも、ポジティブにものごとを考えるようになったということが大きい。迷ったら常に苦しい選択をする。そうするとエネルギーが湧いてくる。」

## 【タイプ6】

- この授業を通じて、私自身に変化が起きたと思います。普段は思い出せなかった細かいことまで思い出して私が生きていた 22 年も豊かだったなあと思うようになりました。また、たくさんの人と知り合い、たくさん印象に残ることもあったなあと思うようになりました。
- 将来の日本の人口構成について、とても悲観されていたが、先生の話やデータを見て、そんなこともないことがわかった。芥川賞のことだけど、学校教育の意味の有無を考えるのはナンセンスだと思う。学校教育下でしか学べないことはたくさんあるだろうから。最近、従来の考え方や風習をバカにしたり、軽視したりすることが多すぎる。批判すればかっこいいとも思っているのか。  
この授業がなかったら自分史を書く経験なんてなかっただろうし、いろいろとせかされるこの生活の中でちょっと立ち止まって考えられる空間を与えられたようでとても感謝している。自分の人生(まだ短いけど)をざっと見直せたようで、なんだか安心した。これで迷うことなく、流されることなく先へと進めそうな気がする。
- これまで、自分は昔からあまり変わっていないと思っていた。ところが、この講義で過去を振り返ってみると、当時の自分の生活スタイル、考え方、感じ方が今とは違っていることに気がついた。幼少期・小学校・中学校・高校と自分が経験し、考えてきたことの一つ一つが今の自分を形成しているのだと思えた。今後の自分がどう変化していくのかも大いに楽しみだ。
- 「他人と比べることは愚かなことだ、自分と比べなさい」という言葉が印象に残った。自分自身を前より、客観的にみれるようになったと思う。
- 多くの偉人の方々の格言を見て、やはりそれだけの人物にもなると、明確な意志や人生に対する考え方がしっかりしており、精神面の豊かさを感じた。  
今までこの講義を受けてきて、その第一印象は「自分のため」の講義だ。多くの資料を参考にしながら、「自分」を探っていく。時には辛いこともあったが、とにかく自分のためになる。性格判断テストも非常におもしろかった。完璧に当たるわけではないにしろ、はっきりした形で自分が見えた。
- 私はこの授業を受けてから、自分の過去と将来のことを初めて考えました。初めて今までの人生を自省しました。「他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ」大賛成します。これからどんな人生を送ったらいいのか考えています。
- この授業のおかげで、自分でどんな性格の人が、わかるようになった気がします。最初にエニアグラム質問表をやって、自分はタイプ6の人でした。そのころは納得できませんでした。その後、自分について考えたり、何事をやっても、自分のやり方について必ず考えます。何となく、タイプ6に近いと思いました。今後、検討しながら、自分の欠点を克服して、がんばって行きたいと思います。
- 自分自身とよく向き合うことができた。普段ではあまり考えないような所も、きちんと見つめ直したり考えることができたので、自分を見つめ直せる良いチャンスだったと思う。自分史では、幼いころの記憶をたどり、自分はこんな風に成長してきたんだと親に感謝することもあった。
- この授業で、普段生活しては絶対考えないだろうと思う過去へのことを振り返る

ことができ、そのころの自分と今の自分を比較することができた。昔の自分を見つめ直すことによって、今の自分にとってプラスにもマイナスにもなると感じた。

過去を振り返るのはキライという性格だった私が、この授業で「過去を振り返るのも悪くない」と素直に感じる事ができた。

#### 【タイプ7】

- ・ 10月からこの授業が始まって、ちょっとした時間に自分の過去を考えるようになったと思う。過去を考えるといっても、ただ楽しいことや悲しかったことを思い出すのではなく、あの時どうしてああしたんだろう というふうに、今までどうしてこの道を選んできたのかをよく考えた。ちょっとした間違いはたくさんあるけれど、結果として今はとてもよい選択をしてきたという結論も出せた。詳しくは自分史に書きますが、この授業を選択してよかったです。
- ・ 今までの自分の人生や、影響を受けたものたちを見直すことで、これからの自分の進みたい道、進むべき道を見つけ出せた。
- ・ この講義を受けて、自分の良い所、悪い所が見えてきた。変わらなきゃ変わらなきゃと思うのだが、実際に行動に移せないでいます。
- ・ この講義を受けて変わったことは、自分が、いろいろな人に支えられて生きてこれて、そして、自分も頑張ってきた結果、今の自分があるのだなぁとしみじみ考えるようになったことです。
- ・ 自分史を作るために、自分のことをいろいろ書き出してみても、自分に変化があったと思う。自分を見つめ直してみると、自分に対する見方も変わり、今の自分はこんなふうに完成されたんだなぁと思った。自分の事は全て知っているようで、見えない部分も多くあるんだと思った。
- ・ 芥川賞の話。私は国語が好きではない。だから芥川賞を受賞した2人はすごいと思う。文章で自分の感情を表現できることがとてもうらやましい。自分を見直す習慣ができた。
- ・ 自分史はまだ途中までしか進んでいない。いったん書き始めると奥深くまで追求できるのだが、いったんやめると一気に書けなくなる。早くこれだけに集中したい。この授業を受けてきて、何か変わったかという、まだよくわからない。けれども、自分の人生をあらためて見直すことが出来たことは確かである。これから「自分史」のまとめに入ると思うが、これを書き終えて初めて何か変わったかに気づくことが出来るかもしれない。
- ・ 自分史の方は、半分くらい出来上がっているが、最後のいいまとめがまだ出来ていない。又、他の科目のテストも迫っていてやるべきことが沢山ありすぎて、焦りまくりだ。10月からこの講義を受けてきて、現在何か変わったかという正直まだ実感した変化はない。それは、多分自分史を書き終えていないからだと思う。しかし、この講義を受けて、今まで以上に私という自分に向き合う機会が増え、改めて自分の長所、短所、性格などがわかった。
- ・ 「迷ったら常に苦しい選択をする。そうするとエネルギーが湧いてくる」今、私は迷っています。今までの人生の中で一番大きな壁です。片方は安定した道、もう片方は

苦しい道。「人生は1回しかなく短い」決断するきっかけになるかもしれません。

10月から一番変わったことは、ささいなことでもふと思いついた時に、メモをとるようになったことです。もともと自分史の材料にするために始めたことでしたが、今では興味のある本や料理、お店などすぐに書き留めて、時間ができたときにすぐ行動に移せるようになりました。こうすると、とても有意義に時間を使っている気がして、また、新しいことにチャレンジする活力になります。先生の授業で、いつも感じるのは、いきいきとした生活を心がけて実践していれば、自然とキャリアはついてくるものなんだということです。だから、私もこれまで以上に有意義に生活しようと思います。先生の講義を受けてからの自分の生活は、良い方向に変わってきたと思います。

- ・ この授業を通じて、私はよく生まれてから今までに起こった出来事や自分自身について考えるようになった。まだ19年間しか生きていないのに、様々なことがあったのだということを改めて実感した。しかし、いざ自分史を書こうと思うと色んなことがありすぎて、何から書いていいのかわからずに悩んでいる。だからと言って、はやく書くのではなく、ゆっくりと自分のペースで1つずつ思い出しながら書いていきたいと思う。私は野口英世の「わたしはこの世界に、何かをやりとげるために生まれてきたのだ」という格言が気に入った。

#### 【タイプ8】

- ・ 自分のことについてじっくりと考えられるようになったこと。他の人と意見がどうやっても伝わらないことがあると「イライラ」していたのですが、全ての人と意志の疎通がすぐにうまくいくことはないんだとあらためておもいました。自分の原点を見つめ直したことで、これから自分の進む先はまだ迷いがあるのですが、何か自分の中で考え方が変わったと思いました。  
“早朝の一時間を損すれば、終日これを負わねばならぬ 西洋の諺” 日頃、寝坊をしてしまうことが多い自分にとって、ちょっと身につまされる思いがした。
- ・ 昔から抱えていた不安やモヤモヤにある程度整理、決着がつき、精神的に安定して余裕が出てきたように思います。いろんなことに、心おきなく尽力できるようになったというか、誰かに不要な遠慮をしたり、ウジウジ悩んだり迷ったりしなくなった、という感じです。最後に気に入った格言。西郷さんの“人を相手にせず～”です。“天”は運命のほかに自分自身も意味するような気がします。

#### 【タイプ9】

- ・ この3・4ヶ月で、私は何が変わったろうか？あまり変わっていないかもしれない。だが、誰かと話をしている時、ふと自分を外から見ているような感覚になったことが度々ある。自分が発した言葉や態度を戒めていたり、ほめていたりする。これは自分を冷静に見つめているということだろうか。しかし、客観的に分析するのは違う気がする。また、最近は寒くなって、雪が降っている日などは特に、自分の小さい頃をよく思い出す。私の出身は新潟で、仙台よりも雪深く、ふと懐かしさにかまれてしまうのは、今までの自分を思い出す作業をこの授業でしていたからではないかと思う。
- ・ 昔をゆっくりと振り返ることができたこと。また、自分の現在の行動がどのような過去



に影響されているかなど考えた。

- ・ 今まで私にとって“過去を振り返る”ということは、ただ、昔を懐かしむだけだった。しかし、この授業で、“過去を振り返る”ということが、今の自分を形成してきたものは何だったのか、いつ、誰が、自分にどんな影響を与えたのか等を考えることで、より自分のことを知ることができた。自分を見つめ直す、よい機会になった。幼い頃は、転校することが嫌いで、そういった印象しか残っていなかったが、今の自分は転校によって学んだ経験も大きく、この自分史を書いている際に転校への印象が変わったということが、私の中での1番の変化である。
- ・ 今まで、ただその時間を過ごしてきて、過ごしたら過ごせばなしでしたが、今回の授業で自分の今までの半生、そしてこれからの半生を意識することができた様に思います。それと同時に、客観的視点から見た自分も知ることができました。まだまだ自分についても知らないことが多いことに気づきました。自分は本当に今まで関わってきた人々でできているのだなぁと感じます。  
ちなみに格言で気に入ったのは“人々は永遠に生きられるかのように生きている”でした。生きられるうちに、自分の死や恐れと向き合うことはとても難しいです。でも、そうすることによって人間はより真実の道に近づけるのではないかと思います。
- ・ この授業はおもしろかったです。忘れかけていた自分の過去を思い出すことで何かを得た気がします。一度しかない人生、満足できる生き方をしたいです。今日の格言“多忙と多忙感は違う”今、自分が忙しいと思っていることは、ただの多忙感にすぎないんじゃないかと思いました。

#### 【その他】

- ・ 自分については前々から考えることが度々あったのであまり変わっていないが、心の整理はついたような気がします。客観的に自分を見れるようになった気がします。格言でよかったものは“ただのバカはいいが、学問のあるバカは困る”
- ・ この授業からは、改めて自分を見つめ直すきっかけを与えてもらった。過去を振り返り、反省することは、日常生活の中でごく自然にあるものだが、自分史のように今問題となっていること以外まで、大きく広げ、過去を振り返ることは、今までに、1・2度しかなかった。しかも、それは頭の中でのことであり、今回こうして形として残すことができるものとするとはなかった。結局、自分のタイプはわからずじまいで終わってしまったが、自分史という人生の課題を与えてくれたこの授業に感謝したい。タイプに関しては、やはり今でも、9つのどれかに決めることができない。しかし私はそういうものだと考えている。
- ・ 生産年齢人口を今日の講義のように考えたことがなかったので“目からうろこ”だった。視点を変えると未来は明るく考えられると感じた。今日の格言の中で最も共感した格言“他人とくらべるな、過去の自分とくらべよ”  
入学前は大学で、このような学問(分野)を学べるとは思っていなかった。看護職として、人を相手にする仕事を行う上で、注射、清拭等というテクニックも大切であるが、そのベースに“人間をどう捉え、理解するか”が非常に重要となる。そして、他人を理解するためには、自分を知ることが大切であろう。しかし、今まで残念ながら、そのよ

うな事は深く考えず、又、学ぶチャンスがないままここまで過ごしてしまったように思う。でも、編入し、ここで考える機会を得、自分を様々な角度から振り返ることができたことは貴重であった。また、職業人としてだけでなく、一人の人間として豊かな人生を送るための1つの考え方を学んだように思う。

- ・ 格言とかを読むのが好きだ。短い言葉の中に色々な意味が含まれていて、色々考えることがある。自分史を実際に書き始めると、忘れていたことが、次々と思い出されてきて、書きながら、整理することができた。書き終わったあとは、スッキリした気持ちになった。

この授業を通して、改めて、自分のことを考えることができてよかったし、もっと自分や1日1日を大切にしようと思った。これから生活を送ることによって、私の自分史はどんどん増えていくと思う。また何年、何十年後に、自分史のつづきを書ければいいと思う。