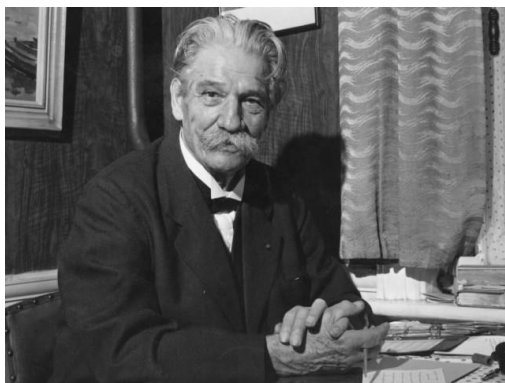


# 『Mind Charging』

第 67 回 発行：入試広報室 発行日：令和 2 年 6 月 30 日

## アルベルト・シュバイツァーの名言



### **Happiness is nothing more than good health and a bad memory.**

幸せとは、健康で記憶力が悪いということだ。

ジョークの中に入れられた愛情を感じる言葉です。『ストレス社会』と言われるようになってしばらく経ちますが、ストレスが溜まる原因のほとんどは、嫌なことを完全に忘れ去ることができないからだと思います。例えば、現在抱えているストレスはたった一つなのにも関わらず、何も手につかないほど大きなストレスとなって精神を破壊し、健康状態にまで影響を及ぼすケースも少なくありません。育った環境などによって性格が違うように、ストレス耐性も人それぞれで違い、原因を自分に置き換えて判断して良いものではないため、実際のストレスレベルや、どこまでのケアが必要なかを判断することが非常に難しいと思います。それは実際にストレスを抱えている側も同じで、実際に大きなストレスを感じていても『その程度のことでと思われたら・・・』などと、打ち明けることに躊躇してしまい、それが新たなストレスになってしまうという“負の連鎖”に陥ってしまうこともあると思います。

先に述べたようにストレスは消えることはないと思います。それは誰もが理解し、覚悟していることです。ストレスに強くなることも重要だと思いますが、最も重要なのはお互いを尊重することです。自分と人は違うということを理解し、『みんな違ってみんないい』という言葉もあるように、認め合いながらお互いに助けられるところを探し合っていけるようになれば、ストレスを感じにくく、精神的にも健康な社会になっていくような気がします。(編集委員：入試広報室 鈴木)

アルベルト・シュヴァイツァー(Albert Schweitzer, 1875 年 1 月 14 日 - 1965 年 9 月 4 日)は、ドイツ出身のアルザス人で、ドイツ系の神学者・哲学者・医者・オルガニスト・音楽学者。名の Albert は、フランス語では「アルベール」となる。姓の Schweitzer は、「シュヴァイツェル」「シュバイツァー」とも表記される。ジャン＝ポール・サルトルは伯父シャルル(1844 年 - 1935 年)の孫で、いとこアン・マリーの息子である。甥に国際通貨基金専務理事を務めたピエール＝ポール・シュバイツァー、その子がルノーの前代表取締役のルイ・シュヴァイツァーである。また、弟パウル・シュヴァイツァーは指揮者シャルル・ミュンシユの姉エマと結婚した。(Wikipedia 参照)