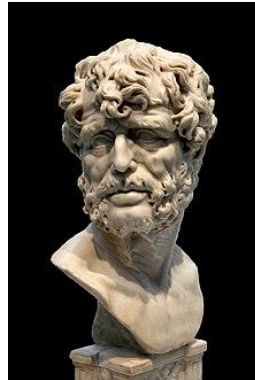


『Mind Charging』

第 110 回 発行：入試広報室 発行日：令和 2 年 9 月 11 日

ルキウス・アンナエウス・セネカの名言



Light troubles speak; the weighty are struck dumb.

人間は苦しみがさほど大きくない時には、これについて口にしますが、
非常に大きい時には、すっかり黙りこくってしまうものである。

この言葉のような状況に陥った経験が、これまでみなさんにもあるかもしれませんが、私も過去にこのような経験が何度かありましたし、そのような状況に陥っている仲間を元気づけようと動いた経験もあります。

心の余裕がある時は自分の中で視野を広く取ることができるため、様々なことを同時進行することができます。しかし、心の余裕が全くないレベルの非常に大きな苦しみ(負荷)がかかった時は、自分の中で処理することが難しくなるため、同時進行どころか“何も手につかない”という状況になってしまいます。この言葉のように『すっかり黙りこくってしまう』のも頷けます。

先に述べたように、そのような状況に陥っている仲間のことは気がつくはずですが、同じ悩みや苦しみについて考えた時、人にはアドバイスができたのに、自分のことになった時は対処法がわかっているはずなのに苦しくて何もできずにただ黙って落ち込むしかないという経験はないでしょうか。そのくらい自分のストレス耐性というものは把握しきれないものです。人生において、苦境に立たされる瞬間というのは何度も訪れると思います。本当に困った時には仲間が助けてくれるはずですが、その時のためにも困っている仲間がいたら、すぐに手を差し伸べる気持ちと『常に余裕を作る努力』が必要ですね。(編集委員：入試広報室 鈴木)

ルキウス・アンナエウス・セネカ(ラテン語: Lucius Annaeus Seneca、紀元前 1 年頃 - 65 年 4 月)は、ユリウス・クラウディウス朝時代(紀元前 27 年 - 紀元後 68 年)のローマ帝国の政治家、哲学者、詩人。父親の大セネカ(マルクス・アンナエウス・セネカ)と区別するため小セネカ(Seneca minor)とも呼ばれる。第 5 代ローマ皇帝ネロの幼少期の家庭教師としても知られ、また治世初期にはブレーンとして支えた。ストア派哲学者としても著名で、多くの悲劇・著作を記し、ラテン文学の白銀期を代表する人物と位置付けられる。(Wikipedia 参照)