

# 『Mind Charging』

第 141 回 発行：入試広報室 発行日：令和 2 年 10 月 30 日

## イングリット・バーグマンの名言



### **Happiness is good health and a bad memory.**

幸福とは健康と記憶力の悪さじゃないかしら。

ユーモアのセンスを感じる“さすが女優”といった言葉ですね。健康な体があるからこそ様々なことにチャレンジができ、その経験によって人生が豊かで幸せなものになるというメッセージと、人生は楽しいことばかりではないから『忘れる』ことを覚えないと精神的に重たくなって幸せが逃げていくというメッセージを受け取ることができます。また、幸せに“なる”ためのひとつの準備法と幸せを“感じる”ための一つの方法という二つの『アドバイス』でもありますね。

この二つのアドバイスから私は『忘れる』方に注目しました。文字通りの忘れるというよりも『切り替える』という方が適しているかもしれません。過ちや“当然”と思われるような自分が落ち込むような出来事に関しては、しばらく切り替えるまでに時間がかかってしまうと思いますが、その時間が長引くほど“さて、いつ切り替えればいいんだ？”と、気持ちはかなり落ち着いてきているのにも関わらず自分で普段通りに振る舞うことから逃げがちになることがあります。『やってしまったことは仕方ないんだからいつまでもよくよするな』とまでは言いませんが、どこかのタイミングで“一旦、自分を許す”という作業が必要な時があるのではないかと私は思います。

『罪を憎んで人を憎まず』ということわざもあるように、ある一定の基準の中で自分を許し、気持ちを切り替えていくことは心を保つ上で非常に重要です。そして、人のことも許す寛大さが身についていく一助になるのではないのでしょうか。健康で幸福に、笑顔溢れる正智深谷をみなさんの手で創り上げていきましょう！（編集委員：入試広報室 鈴木）

イングリッド・バーグマン(典: Ingrid Bergman, 1915 年 8 月 29 日 - 1982 年 8 月 29 日)は、ヨーロッパとアメリカで活躍したスウェーデン出身の女優。Ingrid Bergman はスウェーデン語ではインリド・ベリマン と発音される。アカデミー賞を 3 回、エミー賞を 2 回、トニー賞の演劇主演女優賞の受賞経験があり、AFI(アメリカ映画協会)選定の「映画スターベスト 100」の女優部門では第 4 位となっている。バーグマンが演じた役でもっとも有名な役とされているのが、ハンフリー・ボガードと共演した『カサブランカ』(1942 年)のイルザ・ラント役とケアリー・グラントと共演した『汚名』(1946 年)のアリシア・ヒューバーマン役である。(Wikipedia 参照)