

正智深谷高等学校特別コラム

# Mind Charging

Since 2020

第378回

湯川秀樹

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和6年2月16日

編集委員：入試広報室 鈴木

## 今回の言葉

一日生きることは、  
一歩進むことでありたい。

湯川 秀樹は、日本の物理学者。学位は、理学博士。京都大学・大阪大学名誉教授。京都市名誉市民。1943年文化勲章。位階勲等は従二位勲一等旭日大綬章。京都府京都市出身。原子核内部において、陽子や中性子を互いに結合させる強い相互作用の媒介となる中間子の存在を1935年に理論的に予言した。



## Column

普段のみなさんの生活サイクルは、登校して授業や部活動に励み、下校後は明日の準備やほんの少しのプライベートの時間を過ごして就寝といった人や、部活動には参加せず、放課後は学校で自習したり塾などに通ってさらに学習する人もいると思います。また、通学時間がかかり長い人もいますので授業が終わってすぐに帰っても帰宅する時には真っ暗なんて人もいるのではないのでしょうか。私が少々遅い時間にコンビニなどに立ち寄った時、塾帰りと思われる高校生を時々見かけます。“最近の高校生は忙しいな…睡眠時間は十分に確保できてるのかな？”など、勝手に心配してしまいます。

今回の言葉にある『一歩進む』とは、『一つ成長する』と捉えることができます。成長が実感できる毎日であれば最高です。しかし、実際は日々のスケジュールに追われて“今日もなんとかこなすことができた…”と布団になだれ込む毎日というのが本音ではないのでしょうか。部活動に明け暮れる高校時代を過ごした私はまさにそんな高校生活を送りました。おそらく学者である湯川氏も研究研究の毎日で大変忙しかったと思います。睡眠時間を削って論文を仕上げるなんてこともあったのではないのでしょうか。

ここまで述べてきた中で『一歩進む“ことでありたい”』という部分に着目すると、私の中で今回の言葉から受ける感覚が変わってきました。ただでさえ将来のために必要な材料を身につけようしている『基礎作り中』のみなさんが、パターン化されたスケジュールの中で過ごす毎日に目に見える成長や成果を頻繁に感じるのには難しいと思います。ただ、こなすこと精一杯で余裕がないという感覚を持って終わりではなく、ほんの少しでもいいから眠る前に今日頑張った自分を振り返る時間を作ってみましょう。毎日頑張っているみなさんが今日という日を一日生きて、一歩も進んでいないなんてありえないんです。実感がないだけで必ず成長しています。『今日も頑張った！』という満足感も『今日はイマイチだった』という気づきも明日へのモチベーションになります。充実感とは“必要なものが十分に備わり、満たされていると感じる気持ち”という意味だそうです。まずは充実感を感じられるくらい目一杯取り組み、そんな自分を焦らず認めることから始めてみませんか？