

2025 年度春学期の卒業式・学位記授与式において、下関市立大学は 15 名の卒業生を社会に送り出します。本日は卒業生の皆さんと卒業まで励まし支えてこられたご家族の方々に、大学を代表して心からお祝い申し上げます。

現代は、技術が瞬く間に進化し、価値観も多様で変化の早い時代です。膨大な情報に曝され、過去に前例のない問いが続く中、自分を守る方法をもっていなければ認知的・精神的な余裕がなくなっていくことでしょう。AI の進化、国際的な不安定さ、働き方の多様化など、社会は私たちが想像もしえない変化を続けていきます。だからこそ、誰もが経験したことのない道を行くために「人生のメンター」をつくってください。メンターとは、成長を促す導き手のような存在であり、単に知識や経験を教えてくれるだけではなく、精神的な安定をもたらすものです。それは、家族や先生、友人などの相手や、本や動画といった外の世界で会うこともあれば、自分自身の中に「考え方の軸」や「指針」を育てていくこともメンターを持つと言えます。これからの人生できっとたくさんの出会いがあると思いますので、今日は自分自身の中のメンターを育てるための話をしたいと思います。

社会に出れば、自分の努力が報われないことや理不尽な状況に直面することがあります。職場環境が合わないことや、人間関係で傷つくこともあるでしょう。ある賢者は言いました、「それを酸っぱいレモンだと嘆くことも、そこからレモネードを作ろうと前を向くこともできる」として、どちらがあなたの人生に役に立つのでしょうか？」と。このように、どのような経験も、それを人生の糧に変えられるかどうかはあなた自身で決めることができます。

また、新社会人として学ぶことすべてが新しく、新規プロジェクトメンバーに抜擢されたり、難しい課題が立ちまわったりするでしょう。そのとき「果たして自分にできるだろうか？」という不安が生まれてきたら、「どうすればできるだろうか？」と問い直してみてください。自分自身への問いかけ方を変えるだけで、不思議と目の前の問題に対する不安は、解決策を考える思考へと切り替わります。

思考が変われば行動に移すまでのハードルは低くなりますが、最初の一步が重く感じて手が止まることもあるでしょう。その時には、アメリカの心理学者レナード・ズーニンが提唱した「初動の 4 分間」を実践してみてください。とりあえず 4 分だけやるべきことに集中すれば、脳からドーパミンが分泌され、やる気は後からついてきます。やる気が起きるのを待つのではなく、やる気を引き出す方法を持つことで、自分自身をコントロールすることができます。

最後に、アメリカ先住民チェロキー族で長老から子どもたちに伝えられる『2 匹のオオカミ』という寓話を紹介します——長老が「すべての人の心の中には 2 匹の狼が住んでいて、悪い狼と善い狼が戦っている。」といいます。子どもたちが少し考えて「どっちの狼が勝つの？」と聞くと、長老は「おまえが餌を与えた方だよ。」と答えました。良きメンターとの出会いは大きな幸運ですが、その機会がいつ訪れるかはわかりません。出会いのためにこれから結ばれる様々なつながりを大切にすると同時に、自分の中の善い狼に餌を与えて育てていきましょう。

卒業生の皆さんがこれからの人生で良きメンターと出会えること、そして自分自身の中のメンターを育てていくことで、自らの未来を積極的に切り開いていくことを心から願い、2025 年度春学期卒業式・学位記授与式の告辞といたします。