

神戸国際大学
キリスト教センター通信
第130号
2025年5月20日

「変化する 不安と喜び」

神戸国際大学キリスト教センター
加藤 俊彦



学生の皆さんにとって3月から4月は、大きな変化を経験した時期だと思います。特に、新入生の多くは、この3月に卒業式を終え、教えを受けた先生や一緒に遊んだ友達との別れがあったと思います。一方4月に入学式を迎え、新しい学校で新しい生活を始め、果たして学業についていけるだろうか、友達はできるだろうか、などの思いが募った人もいるかもしれません。在校生にとっても、新しい学年に進級し、新しい先生の新しい授業を受けることになったと思います。

環境が変化すること、あるいは新しいことを経験することによって、私たちの心の中に、慣れ親しんだ過去との別れに伴う悲しみや寂しさ、あるいはまだ見ぬ未来への期待や希望が生まれます。同時に、未経験であるが故に不安や恐れをかかえることにもなります。3月から4月という、たった2か月の間に経験する変化は、一人の人の心の中に、気づくと気づかざるとに関わらず、さまざまな思いが複合的に渦巻く結果をもたらします。

最近、退職代行サービスへの依頼が急増しているというニュースを聞きます。この春学校を卒業した新入社員が、様々な理由により短期間で、退職の伝達をサービス代行業者に依頼するというものです。そして、4月から5月にかけてその数が増えているのも、この時期の変化に対応できなくなっている人たちがたくさんいるということを表していると言えます。そして同時期、心に湧き出てくるさまざまな思いに整理がつかず、心身の体調に異変を来す、いわゆる五月病になる人たちも出てきます。

そのような中、少し視点を変えて見てみると、環境が変化する、生活が新しくなるということは、そもそも喜びの出来事なのかもしれません。変化する、以前と違うということは、動いているということです。動いているということは、生きているということです。心臓が動いている、臓器が動いている、血管の中を血液が動いている、これらすべては命があり、生きている証です。そして命があるということは、喜ばしいことです。命の誕生の出来事である誕生日は、そこに生まれてきてくれたことへの喜びがあるからお祝いします。子どもの成長には、寂しさ半面、嬉しさや喜ばしさが伴います。

この時期、変化を経験することによって、辛い、寂しい、悲しい、不安だ、困った、つまらない、やる気がでない、疲れた、などなど、様々な思いにかられることがあるかもしれません。そんな時、そもそも変化するということは、命あるものの成長の過程であり、だからこそ喜ばしい出来事でもあるという見方を覚えておいていただければと思います。

そして、心身の体調に異変をきたしていると感じたら、チャペルに足を運んで聖なる静かな空間で自らを省み、神様に祈り訴えることで、少し元気を取り戻せるかもしれません。

ひとくちメモ

本学は、聖公会（キリスト教の一つの教派—英語で Anglican Church または Episcopal Church）の関連学校です。海外でこのような英字やシンボルを見たら、そこは聖公会の関連施設（教会、学校、病院など）です。訪ねてみてはいかがでしょうか？

