

人生の支えとしての聖書の御言葉

食と健康学類 英語表現・科学英語研究室 教授 白石 治恵



卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。4年、または6年（それ以外の年数も）、この酪農学園大学で、様々な苦労や困難、あるいは喜びや楽しみを経験されてきたことと思います。特に最後の年である2020年度は、新型コロナウイルス感染症のため、今までにない試練を乗り越えてきましたね。この経験は、皆さんの今後の人生にきっと役立つことと思います。

困難に直面した時、これまでの経験から対応策を考えていける時があれば、いったいどうしたらよいか戸惑ってしまう時もあるかもしれません。そのような時、私は聖書の御言葉を頼りに、まずは心を落ち着けます。私は牧師の家庭に生まれ、教会で育ったクリスチャンです。なので、いつも聖書の御言葉が身近にありました。聖書の御言葉は、どれも素晴らしいのですが、その中から私がよく思い起こすものを、以下に紹介したいと思います。皆さんにとっても、なにか心に響くものがあれば幸いです。（引用聖書の版はいろいろです。素敵な言葉を用いている版を引用しています）

「わたしの目には、あなたは高価で尊い。
わたしはあなたを愛している。」
（イザヤ書 43：4）

現代は、自己肯定感をなかなか持ちにくい時代と言われています。SNSなどからの過剰な（異常な）批判を避けるため、個性を出すことがはばかられ、「自分とはいったい何なのだろう？」と、自分ですら自分のことを理解し、肯定できなくなってしまうこともあるかもしれません。聖書では、条件付きではない、「そのままのあ

なた」を神様が「高価で尊い」と認めてくれることを伝えています。私は、周囲から理解を得られずに孤独に陥るとき、この御言葉を思い出し、「べつにいいや」と思って、気持ちを切り替えることにしています。だからと言って、自分勝手に何でもやっていけばよい、と思っているわけではありません。無理解な者によって自分を貶めるのではなく、「高価で尊い」存在であるように自分を高めていく努力をしていくことの方が大事なのではないかなと考えています。

「たとい千人はあなたのかたわらに倒れ、
万人はあなたの右に倒れても、
その災はあなたに近づくことはない。」
（詩篇 91：7）

怖い時って、結構ありますよね？おぼけがでそうな怖さというよりは、大事な試験やプレゼン、あるいは面接のときなど。そのような時、私はこの御言葉を思い起こします。物理的に誰か味方がそばにいてくれなくても、神様が共にいて私を守ってください、と思うと、少し安心できるような気がします。

「あなたの舌に悪口を言わせず、くちびる
に欺きを語らせるな。悪を離れ、善を行なえ。平和を求め、それを追い求めよ。」
（詩篇 34：13、14）

「私は言った。私は自分の道に気をつけよう。
私が舌で罪を犯さないために。私の口
に口輪をはめておこう。」
（詩篇 39：1）

どちらも「舌禍」への警告となっています。私は、「言わなくて後悔するより、

言って後悔したほうがよい」と考える方なので、時々、「あんなこと言わなきゃよかった」「あんな言い方しなければよかった」と反省することがあります。世界は言葉で動いています。皆さんも毎日、言葉を発していることと思います。日常的なことだからこそ、時には立ち止まって、自分が発する言葉を吟味することも大切なのではないかと思います。またこれは、SNS全盛のこの時代において、一部の「匿名だから何を言っても構わない」と信じ込んでいる人たちによる「舌の罪」に対する警告にもなると思います。「発する言葉＝その人そのもの」だと思います。だから、「汚い言葉＝汚い人」「残酷な言葉＝残酷な人」になると思います。自分で自分を貶めることがないように、自分の言葉には、これからも注意していきたいなと思っています。

「人をさばくな。自分がさばかれないためである。あなたがたがさばくそのさばきで、自分もさばかれ、あなたがたの量るそのはかりで、自分にも量り与えられるであろう。」
（マタイによる福音書 7：1、2）

「さばき」とは、人を批判することです。他人を非難してばかりいる人がいますが、そのような人に会うと、この御言葉を思い起こします。また、私自身、批判モードになる場合、この御言葉を思い出して、自分を顧みるようにしています。日常生活で、あるいは仕事などで、まったく批判をしないことは難しいのですが、単に他人を悪者とするのではなく、「その批判は正しいのか、自分も同じことをしていないか」の視点を常に持っていきたいと、私は思っています。

では最後に、私が最も好きな御言葉を紹介したいと思います。

「あなたがたを襲った試練で、人間として耐えられないようなものはなかったはず。神は真実な方です。あなたがたを耐えられないような試練に遭わせること

はなさらず、試練と共に、それに耐えられるよう、逃れる道をも備えていてくださいます。」

（コリント人への第一の手紙 10：13）

「神は、神を愛する者たち、すなわち、ご計画に従って召された者たちと共に働いて、万事を益となるようにして下さることを、わたしたちは知っている。」

（ローマ人への手紙 8：28）

今は試練の時ですね。本当に苦しんでいる人たちが、世界中にこれほど同時多発していたことは、いまだかつてないと思います。困難な状況、試練に遭うとき、人は「なぜこんなことが起こるのだろうか」と理解に苦しみます。しかし、いくら考えても、原因を特定し状況を好転させることができない時に、このような御言葉があると、気持ちが少しだけ軽くなるのではないかと思います。私は神様を信じているので、ピンチの時は、今の苦しみはやがて解決されると信じることができ、つらい経験をした時も、やがてこれが生かされる時があるのだろう、そのために今つらい経験をしたのだろう、と思うことができます。神様を信じていてもいなくても、今のつらい状況はやがて終息し、今後の糧となる日が来ると信じられるなら、ほんの少しだけ、今のつらさが軽減されることもあるかもしれません。

キリスト教主義を基とする酪農学園大学で、聖書の考え方の学びをした皆さんには、信じていよといまいと、上記のような考え方がきっと役に立つことがあるかと思いますが、これから社会に出て様々な経験をする皆さんに、今後の益々のご発展を心から祈念し、上記の言葉を送りたいと思います。



酪農大に一番に春を告げるクロッカス

「記憶の糧」

獣医学類 感染・病理分野 准教授 岡本 実



酪農学園大学ならば大学院を卒業される皆さん、本日は誠にありがとうございます。またこれまで支えてこられた保護者の皆様には心からお祝い申し上げます。卒業後、大多数の方は社会人として旅立ち歩みだすことと思います。この旅立ちは何故か希望で満ち溢れている歩みである一方、一抹の不安を抱えてしまう卒業生もいるかもしれません。ただ忘れないでもらいたいの、この希望や一抹の不安は入学式前後から既に少し経験してきたことなのです。そして入学したら色々なことを頑張ろうという純真さに溢れていたのではないのでしょうか。この世に生を受け、人生という道を歩んでいるほんの一瞬のひとこまなのかもしれませんが、貴重な経験であり、また記憶ではないでしょうか？ではその記憶について少し辿ってみましょう。

記憶から得られる逞しさ

大多数の新社会人は1996年度か1998年度生まれ、あるいはそれ以前の年度に出生しました。本日の卒業までを少し振り返ってみると、保護者の方であれば1995年に起きた阪神・淡路大震災やコンピューター時代を反映する西暦2000年問題など時に不安を感じた記憶をお持ちでしょう。その中で保護者として支えて来たことを振り返れば今までの期間が長いようでもあり、つい先日のことのようにないのでしょうか。卒業生が2000年代に入り、小学、そして中学校と歩み進んできたのです。この時期の道内では有珠山の噴火や十勝沖地震に見舞われた時期で

もありました。その後の2011年の東日本大震災では卒業生のみならず多くの方には多大な影響を及ぼされた記憶が残っていることと思います。そして2011年以降火山噴火にとどまらず、熊本、大分などの地震や大きな風水害、猛暑の自然災害が毎年のように起こっています。さらに「数年に一度の……」、「50年に一度の……」という自然の猛威も、より身近に迫った危険情報として、頻繁に通知されています。道内では卒業生の皆さんが在学中である2018年度には台風21号と北海道胆振東部地震のダブル災害がありました。ただでさえ暴風雨により倒木による大きな被害を出していた江別市でしたが、台風通過後の地震による大きな揺れはブラックアウトという結果を引き起こす事態になったのも私たちの新しい記憶として刻まれています。幸い地震に見舞われなかった方も、江別に戻り駅前南側の倒木跡の整理として切り株を見た時には衝撃を受けたのではないのでしょうか。この未曾有の自然災害をも経験し、記憶の跡を残しつつ乗り越えてきているのが、本日のあなた方、卒業生なのです。良く乗り越えたなと自分で振り返ってみると思えば、逞しくなった自分がいると思いませんか？



北海道胆振東部地震後1週間目。江別市文京台の12号線からアランダールバスに向かう地点。大きな切り株と未だ残る倒木

記憶の跡を辿って

人には災害ばかりの記憶の跡だけではありません。跡をたどってみてください。全ての皆さんには喜んだ記憶、楽しかった記憶も必ず個々の記憶として残っているはず。中学、高校、大学在学中の同級生との楽しい、そして懐かしい思い出の記憶などです。合格した時のワンシーン、食事に出かけた時のあるワンシーン、お店に入って買い物をするワンシーン、スポーツをしているワンシーンなどの記憶です。今の列挙したワンシーンですら、思い出されたシーンがあるかと思えます。楽しかった記憶全てが思い出されることはないと思いますが、ではなぜ全く思い出せないこともあるのでしょうか？これには『忘却』が関与しています。もっと具体的に経験したであろうことを挙げてみると、『忘却』は試験を受けたときに、「あれ！！これは昨日覚えたはずだったのに～」と少し焦ったりした経験がありませんか？「あの漢字はこんな感じの漢字だったよな」とか経験がありませんか？これが『忘却』なのです。この『忘却』は、試験を受験する時には欠点となってしまいますが、その本当の凄いとところは、先ほど挙げたような災害などを含めた苦労したことや辛かったことも、普段は忘却させてくれることにあります。つまり『忘却』は辛いことしか覚えているようにはさせないぞ！！というある意味優しい生命の現象なのです。本学を旅立つにあたり、次の一節を贈ります。「愛する人たち。いま私がこの第二の手紙をあなたがたに書き送るのは、これらの手紙により記憶をよ

びさませせて、あなたがたの純真な心を奮い立たせるためなのです。」聖書のペテロの手紙第二3章第1節にある言葉です。忘却を恐れず、時にはそのメリットを認識し、期待し、乗り越える。そして必要な時に記憶の跡を辿れば良いのではないのでしょうか。

記憶の糧と歩み

この原稿執筆中でも、世界各地に拡まっているCovid-19感染症は、まさに多大な影響を我々にも与えている最中であり、自己と全く同一の瞬間瞬間の出来事を経験し乗り越えてきた方は一人もおらず、皆さんは各々唯一無二の人生の歩みを記憶による糧としつつ蓄え備え歩んでいます。決して乗り越えられないことはない歩むことで、記憶という沢山の糧が得られることとなります。その時に失敗は恐れる必要はありません。先ほども唯一無二の歩みの糧と述べましたが、その瞬間、その瞬間は、全て真に初の体験・経験なのです。より簡単に言えば、1人目の子供が生まれたのは初めての経験であり、子育ても初めてになります。そして1人目を育てた経験があるからといって、2人目は同じではなく、2人同時に子育てすること自体も初めての経験なのです。そう考えると、全ては初めての体験・経験であり、社会人として旅立ち歩む皆さんは、これからもいつも1年生です！！そう考え、人生の歩みの記憶の糧を蓄えていってくれば嬉しいです。沢山のよき羽ばたきの糧を受けられるように願っています。

北海道の冬と初夏の早朝



卒業生へのメッセージ



食と健康学類 公衆栄養学研究室 講師 木村 宣哉

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今年度は皆さんもご存知のように、新型コロナにより大学だけではなく社会全体が大きな変化に見舞われました。そんな中でこれから皆さんの多くは、新しい環境の中で生活していくことと思います。新天地に引っ越す方もいれば、地元に戻るといった方もいらっしゃるでしょう。あるいは、住居は同じでも、生活のスタイルは社会人のものとなり、学生時代のそれとは大きく異なるかと思えます。

それはつまり、これまでとは環境が大きく変わるということです。振り返りますと、私が大学を卒業した際は、やっと大学を卒業できたという想いと同時にいよいよ本格的な社会人として歩み始めるという漠然とした緊張感や不安な気持ちがありました。そこで、私から卒業生の皆さんには、応援となるようなメッセージをお送りできればと思います。

「新しい環境に対して」

環境の変化には大きなストレスが伴うことは想像に難くないと思いますが、実はポジティブなイベントであっても同様であることがこれまでの研究

によって明らかにされています。卒業というのは社会では喜ばしい出来事として考えられていますが、環境の変化が大きいと、もし精神的に負担を感じたとしてもそれはおかしなことではありません。同様のものとしては仕事での昇進やマリッジブルーなども挙げられます。結婚は喜ばしいこととして、周囲からおめでとうとお祝いしてもらえますが、環境の変化が大きく、実は精神的な負担が大きいのです。

世の中には色々なお祝い事がありますが、おめでとうことだから愚痴や弱音を吐いてはならないと思ってしまうとますます負担になってしまいますので、そういった時に何でも話せる相手が周囲にいることが大切です。

私は以前、保健師として某企業の従業員の健康管理業務を担当していたことがあります。その企業は8000名ほどの規模でしたが、担当している部署に新入社員が入った時には必ず全員に面談をしておりました。雇入れ時の健康診断で特に健康上の問題があったというわけではないですが、やはりそれだけ環境の変化が精神的な面での負担になるというわけです。

この新入社員との面談の際にですが、実は必ず確認するようにしていることが一つあります。それは何かあった時に職場や周囲の人（家族や友人含む）に相談することができるかどうか

です。従業員の健康管理で長年蓄積されたノウハウになりますが、何かがあった時に誰かに相談できるかどうかは大きなポイントです。何かがあった時に相談できないまましていると、いつまでもストレスがかかり、時にはリタイアにもつながります（もちろん相談せずに解決できるものは相談しなくても構いません）。従って、皆さんにも何かがあった時は遠慮せずに相談をするよう意識してもらえたらと思います。

「心の安寧のために」

本学はキリスト系の大学ですが、実際に皆さんがキリスト教を信仰されているかは、信教の自由がありますのでもちろん様々だと思います。とはいえ、人は大きな困難に直面した時、神頼みと言われるように何か大きな存在に祈ることがあります。アメリカでは、余命の短い方が入院する終末期の病棟において、患者さんの心の安寧のために定期的に牧師さんが来て、患者さんのお話を聞いているそうです。それだけ祈るといことは心の安らぎにつながるということなのでしょう。

皆さんも、これからの人生で多くの出来事に直面し、もしかすると楽しいことや喜ばしいこと以上に辛い出来事が起こります。特に就職したばかりの頃は、誰も仕事のことでは悩まず。職場の人間関係や仕事のミスなど盛り沢山です。それが周囲に相談して解決できたり、自分の中で消化できる悩みやストレスであれば良いですが、どうすればいいかわからないような場合もあるかもしれません。

そんな時には、穏やかな心になれる一つの方法として本学で学んだキリスト教や礼拝の時間を思い出してみてください。近くの教会に行ってみるのも良いかもしれませんし、もし近くに教会がなければ、キリスト教信者の方でなければ神社やお寺でも良いでしょう。自分なりの心の落ち着け方を知っておくことは、人生にとってとても役に立ちます。本学で得られた知識や経験を活用してみてください。

最後になりますが、改めてご卒業おめでとうございます。私自身は酪農学園の出身ではありませんが、自分の母校については今でも懐かしく思いますし、時々母校の名前や先輩・後輩を目にすると妙にうれしい気持ちも湧いてきます。皆さんもこれから先、もしかすると酪農大の先輩や後輩と出会うことがあるかもしれません。そんな時には、母校の話で盛り上がるのも乙なものです。

教員としては、卒業した皆さんの元気な顔をみせてもらえる力になりますので、時々でも構いませんので母校である酪農学園大学を是非ともまた訪れてください。皆さんの今後の人生がより豊かなものとなることを祈っております。





【撮影：西 春季】

例年『出会い』には本学広報課提供の写真を使用してきましたが、今回は諸般の事情でそれができませんでした。「諸般の事情」には、COVID-19対策のために大学のイベントが軒並み中止になったということが含まれます。

そのため、獣医学類6年生の西春季さんをお願いして写真を提供していただきました。感謝いたします。表紙の丹頂鶴も裏表紙のキタキツネも、知床で西さんが撮影したものです。

あ と が き

2020年度は学生さんにも教職員にもまた保護者の方々にも、大変な1年でした。世界中がCOVID-19でいろいろな変化を強いられました。その中でも健康を守られ、勉学を成し遂げて卒業される皆様に心からお祝いを申し上げます。卒業時に行われるはずのもろもろの行事がなくなり、友人同士の会

食もはばかられる状況かもしれません。だからこそ一層、卒業という区切りが重要なものだと思います。友人たちともいずれ再会できることでしょう。まだ寒さが残っていますが、光は春のものです。希望の春です。

[Y. T.]

酪農学園大学キリスト教委員会
〒069-8501 北海道江別市文京台緑町582番地
Tel. 011-386-1111 (代表)



酪農学園大学は、2014年度に「食」をテーマに「食と健康学」を創設し、食と健康の分野において大学が果たすべき役割を担っていることを宣言しました。



[酪農学園大学公式サイト]

出会い

No. **83** 2021. 3.18

キリスト教委員会



【撮影：西 春季】

「何よりもまず、心を込めて愛し合いなさい。愛は多くの罪を覆うからです。」

(ペトロの手紙(一) 4章8節)

人生の支えとしての聖書の御言葉

食と健康学類 英語表現・科学英語研究室 教授 白石 治恵

「記憶の糧」

獣医学類 感染・病理分野 准教授 岡本 実

卒業生へのメッセージ

食と健康学類 公衆栄養学研究室 講師 木村 宣哉