

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 日 | 々 | の |   |
| 暮 | ら | し | に |

香川芳子  
女子栄養大学学長

感謝の気持ちで  
前向き思考で  
生きていきましょう

人生ではさまざまな出来事が起  
こります。「毎日寝る前に、今日一日  
感謝できることは何回あったかを  
数える習慣をつけましょう」は、  
単立つ学生にいつも伝えていた言  
葉です。そうすれば、失敗しても  
自分の欠点に気づき、対処の仕方  
も見えてきます。また、病気や事  
故などで体が不自由になっても、  
自分を心配してくれる人がいるだ  
けでもありがたいと、感謝の気持  
ちで受け止められるようになります。  
そして前向きの思考になり、成長  
への一歩が踏み出せます。

私は80歳を過ぎましたが、今で

も現役で、前期は週8回、全学生  
への講義を受け持っています。東  
京と埼玉の2か所にあるキャンパ  
スを、電車で行き来しています。  
毎回、一人一人の名前を呼んで講  
義を始めます。二部は共学ですか  
ら男性は珍しくありませんが、さ  
まざまな職業の人たちに実践栄養  
学の真髄を伝えられるのは大きな  
喜びです。高齢になれば体の不  
あいが出てくるのはあたりまえ。  
失ったものを悲しむのではなく、今  
持っているものをたいせつにして  
充実した暮らしに感謝しながら生  
きています。

