



不安とのつきあい方 自分なりの理論武装を

今年選層を
迎えました
が、年を取る
ほど楽しみ、
喜びが増えて
いるのに自分
でも驚いてい
ます。たぶ
ん、記憶装置
が劣化して嫌
なことをすく
に忘れるため
でしょう。老
人力が増えた
だけだよ、と
冷やかす人も
います。

若い頃の私
は不安だらけ
でした。大志
を抱けば現実とのギャップで不安に
さいなまれ、レベルを下げれば後悔
と不満が残ります。これを何とか克
服しないと大きなことがやれない、
生きている価値がない、と悩んだも
のです。しかしあるときに「すでに
先人が不安を乗り越えて大望を果た
すノウハウを構築しているはずなの
で、それをまねればいい、理論武装
すればいいのでは」と気づきました。

私は学生たちとスポーツをやめるの
が大きな楽しみで、特に野球で学生
から三振を奪うとその数(年間20個
を目標)だけ若返ったような気持ち
になります。しかし、昨年の研究室
対抗野球大会でアキレス腱(けん)
を完全断裂し、もつスポーツはでき
ないのでは、とかなり落ち込みまし
たが、ギプスが取れた後、アキレス
腱のリハビリ中に足首の角度を毎日
測定すれば回復意欲がわくのでは、
と考えて42日間測定しました。その
結果、回復速度は未回復割合に比例
する、という微分方程式で解析でき
ることが分かり、1次の化学反応お
よび逐次反応であると結論づけまし
た。この話を駒場の講義で紹介する
と学生たちは「物理化学を勉強する
と人生が楽しめるんだ」「転んでもた
だでは起きないことが大事」という
感想を書いてくれ、とてもうれし
く思いました。

今年選層を
迎えました
が、年を取る
ほど楽しみ、
喜びが増えて
いるのに自分
でも驚いてい
ます。たぶ
ん、記憶装置
が劣化して嫌
なことをすく
に忘れるため
でしょう。老
人力が増えた
だけだよ、と
冷やかす人も
います。

若い頃の私
は不安だらけ
でした。大志
を抱けば現実とのギャップで不安に
さいなまれ、レベルを下げれば後悔
と不満が残ります。これを何とか克
服しないと大きなことがやれない、
生きている価値がない、と悩んだも
のです。しかしあるときに「すでに
先人が不安を乗り越えて大望を果た
すノウハウを構築しているはずなの
で、それをまねればいい、理論武装
すればいいのでは」と気づきました。

不安払拭の第1ステップはルーテ
イン化です。例えばプレゼンテーシ
ョン(プレゼン)で、人前で話すこ
との不安は相当なものがあります
が、プレゼン下手だった私はそれを
ルーティン化して「プレゼンありう
えお(アイコンタクト、一番乗りで
会場に行きしこを踏む、後ろからよ
く見える図面、笑顔で緊張解消、大
きな声で「きり」と作って克服
しました。学生に分かりやすい発表
指導を行ったところ、学会などで講
演奨励賞を50件も頂くことができました。
イチローがバッターボックス

◇

私は学生たちとスポーツをやめるの
が大きな楽しみで、特に野球で学生
から三振を奪うとその数(年間20個
を目標)だけ若返ったような気持ち
になります。しかし、昨年の研究室
対抗野球大会でアキレス腱(けん)
を完全断裂し、もつスポーツはでき
ないのでは、とかなり落ち込みまし
たが、ギプスが取れた後、アキレス
腱のリハビリ中に足首の角度を毎日
測定すれば回復意欲がわくのでは、
と考えて42日間測定しました。その
結果、回復速度は未回復割合に比例
する、という微分方程式で解析でき
ることが分かり、1次の化学反応お
よび逐次反応であると結論づけまし
た。この話を駒場の講義で紹介する
と学生たちは「物理化学を勉強する
と人生が楽しめるんだ」「転んでもた
だでは起きないことが大事」という
感想を書いてくれ、とてもうれし
く思いました。

うまく不安とのつきあいで行きまし
ょう。まあ気楽にやんなはれ。

(寄稿)



尾嶋 正治 教授
(放射光連携研究機構)

74年工学系研究科修士課程修了。
工学博士。米スタンフォード大学客
員研究員、工学系研究科教授、06年
より放射光連携研究機構長。