三重大生のみなさん、こんにちは！学長の内田です。

三重大学長　内田 淳正

「心のゆとり30秒」のすすめ

”禿髭（とくひん）学長ブログ“を始めたおかげで、少しずつ、私のことをわかっていただくようになり、みなさんからの意見もいただくようになりました。是非とも、時間のある時にアクセスして、何かあれば、遠慮せずにメール等で連絡をしてください。より良い大学づくりを考える基にさせていただきます。

ところで、今回の「掲示板」では、”ゴミ箱“と”駐輪場“のことで、みなさんと一緒に**「心のゆとり30秒」**の重要性を考えてみたいと思っています。みなさんの多くが”ゴミ箱“や”駐輪場“の様子に不快感をもち不便さを感じておられますよね。大学として、早急に対策を講じることをお約束しますが、みなさんの協力がなくては永久に解決できない問題でもあります。大学の取組の悪さや”ほかの学生“のマナーの悪さを嘆いているばかりでは、みんなで作る公共の場から負のスパイラルを排除することはできないからです。

どうですか？そんな場所や場面で、**「心のゆとり30秒」**を励行することはできませんか？溢れたゴミ箱に無理矢理に詰め込んだ”あなたのゴミ“がもう手のつけようのない状態を加速させてしまいます。自転車を整然と置くために、隣の自転車を少し整頓することはできないでしょうか？ちょっと立ち止まって、各自ができることを考えて実行する**「心のゆとり30秒」**を創ることはできないでしょうか？

こんな**「心のゆとり30秒」**は、きっとみなさんの学生生活を変えるよい機会にもなるはずです。みなさんは自分自身、どんな学生生活を送ろうとしていますか？有意義な大学生活を送るために、心がけていることはどんなことですか？私は、自分自身を見つめることが自分を高める近道だと思いますが、最近ではPDCA（Plan-Do-Check-Action）と言ったほうが分かり易いかもしれませんね。**「心のゆとり30秒」**は、そんな自己分析や自己評価とも深く通じ合うものだからです。

みなさん、この場所から振り返って戻る瞬間、今一度、あなたの人生の「心のゆとり30秒」を思い起こしてください。