



「習慣と人格の形成」 ～物理学者の竹内均氏と哲学者カントの生活～

物理学者の竹内均氏は、「向上心」という本の中で、「習慣」と人格の形成との関係について、次のように述べられています。

「人格を支える最良の柱となるのは、いつの場合にも『習慣』である。その『習慣』に従って、意思の力がよいようにも悪いほうにも働き、場合に応じて慈悲深い支配者になったり残酷な独裁者になったりする。(中略)『習慣』は、用意周到な訓練によってつくられる。規則正しい訓練と実習とがどれほどの効果を上げるか、それはまさに驚異である。」と。

哲学者カントは筆者の最も好きな哲学者の一人。「善意思」を説き、道徳律で行動し、一方で堅物ではなく、流行にも敏感で、次のように規則正しい生活を貫徹した人物です。彼は、80歳で亡くなるときに、「これでよし!」と言って、人生を締めくくっているようです。



時刻	規則正しい習慣の内容
午前5時	起床。部屋着を着ける。室内帽子をかぶる。書斎に入る。紅茶を2杯飲む。パイプを一服。即時機に向かう。ノート・原稿まとめ、講義の準備2時間。 ※早朝のこの時間が、最も充実していた時間であったという。
午前7時	大学の講義。学生には、「私の哲学を教えるのではなく、『自分自身で哲学する』という姿勢と『ものの見方を培う』べきと繰り返し教示していた。
正午	講義終了。自ら、「哲学する」行為。12時40分まで。
午後1時	友人を迎え入れ、午後4時まで食事、談笑。ユーモア豊かな会話。雑談の中で、自ら精神性を吹き込んでいた様子。その後、書斎に入る。仮眠も含む。
午後7時	散歩。その時間があまりに規則的であるので、街の人々は、彼の散歩で時計を合わせたとか。ただ、一度きり、その規則性が狂った。それは、ルソーの『エミール』という書物を読みふけていたときだったといひます。散歩後、読書の時間。1日のことを振り返り、整理し、哲学する作業。
午後10時	ちょうど10時に就寝。夜、カントの家は静まりかえっていたそうです。 ※もちろん、午後10時に就寝する可否はありますが、これも早朝の充実した時間を創出するための事前行動であったと解釈できますね。

規則正しい生活習慣、生活リズムの中から、深い思索が生じ、自らの信念や人格の形成に向かうものと考えます。また、彼が前向きで、社会的に周囲と関わっていたことも見逃せません。

最後に、カントの取り決め8項目。①朝5時に必ず起床。②必ず睡眠7時間。③そのため夜10時に就寝。④食事は1日1食。⑤毎日、散歩。⑥余計なものは、周囲に一切置かない。⑦家具や調度品は常に決まった位置。⑧いかなるときも、自分で自分を律する。「自律する」。…のです。

もちろん、全てが薦められる事柄ではない。だが、みなさんにはその中から良質なものをくみ取ってほしい。その上で、豊かな人生へ向かう構えというものをとらえてほしいと思うのです。

入試の種類 \ 月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
-----------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---

【国公立大学】

◎一般入試

選抜方法・入試科目等発表 (5月頃～7月末)

センター試験「受験案内」配布 (9月上旬)

各大学「募集要項」発表・配布 (12月中旬)

大学入試センター試験実施 (H25.1.19(土) 20(日))

前期日程試験 (2.25～)

前期日程合格発表 (3.6～3.10)

中期日程試験 (3.8～)

後期日程試験 (3.12～)

前期日程入学手続き (～3.15)

中・後期合格発表 (3.20～)

中・後期入学手続き (～3.27)

◎推薦・AO入試

AO入試出願受付 (8.1～) 推薦入試出願受付 (11.1～)

AO入試 (10～12月) AO入試(センター課す) (1～2月)

推薦入試 (11～12月) 推薦入試(センター課す) (1～2月)

推薦入試・AO入試合格発表 (～2月中旬)

推薦入試・AO入試入学手続き (～2月下旬)

【私立大学】

◎一般入試

入試概要発表 (4～7月)

各大学「募集要項」発表・配布 (7～12月)

一般入試(センター含む)出願受付 (1月上旬～)

一般入試 (1月下旬～)

一般入試合格発表 (1月下旬～)

一般入試入学手続き (指定期日)

後期日程・2次募集等 (2月上旬～)

後期日程等合格発表 (3月上旬～)

後期日程等入学手続き (指定期日)

◎推薦・AO入試

AO入試のエントリー・面接・出願・選考・合格発表 (7月頃～3月)

推薦入試出願受付 (11月～)

推薦入試の結果発表 (1月～)

推薦・AO入試の入学手続き (指定期日)

※もちろん、自分の志望する大学の個別の日程を確認する必要があります。要注意！！