



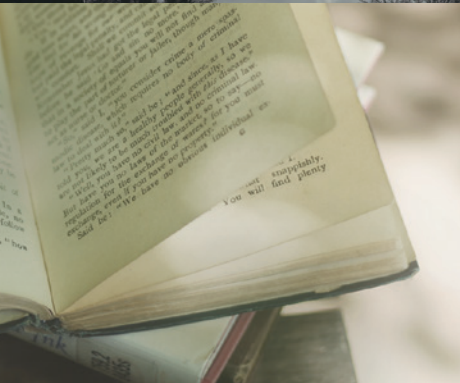
創立120周年記念事業 2022年度 第 22回  
高校生エッセー・コンテスト

# 逆境を、創造を灯す光に

—エリザベス・キューブラー・ロスの言葉を手がかりに—

作品集





津田塾大学の Tsuda Vision 2030 は、創立者・津田梅子の思いを受け継ぎ、「変革を担う、女性であること」というモットーと、「弱さを、気づきに」「強さを、分かち合う力に」「不安を、勇気に」「逆境を、創造を灯す光に」という4つのミッションを掲げています。

洋の東西を問わず、いつの時代にも変革を担う女性たちがいます。精神医学者として、死の間際にある患者たちのセラピーに関わったエリザベス・キューブラー・ロス (Elisabeth Kübler-Ross, 1926-2004) もその一人でした。1969年に書かれた *On Death and Dying* (邦題『死ぬ瞬間』) は「死」に至る患者の心のプロセスを解き明かそうとしたもので、世界各国で翻訳されています。医療においても社会においても、語ることを避けられがちな「死」に、キューブラー・ロスは光を当て、従来の医療のあり方に一石を投じました。患者一人ひとりの尊厳とは何かという問いに向き合い、あえて死を語るコミュニケーションを重視するターミナルケア(終末期医療)を推進するなど、彼女はまさに「変革を担う、女性」だったのです。一方、彼女の人生は「逆境を、創造を灯す光に」変える連続でもありました。

次のキューブラー・ロスが記した英文を手がかりにし、「逆境を、創造を灯す光に」をテーマにしたエッセーをお寄せください。

## Index

課題文	2
入賞作品	3
講評	4
最優秀賞作品	5
優秀賞作品	6
募集要項	9
応募者在学校一覧	10

# 逆境を、創造を灯す光に

— エリザベス・キューブラー・ロスの言葉を手がかりに —

少女時代に医師になる夢を抱き、スイスからポーランドへ渡り、激動の第二次世界大戦を経て渡米、精神医学者として多くの死に向かう人たちのセラピーに関わったエリザベス・キューブラー・ロス。死に瀕した患者と向き合ったことで「患者を利用している」といった非難も浴び、医学界で孤立しました。晩年は社会的偏見に立ち向かい、エイズの子どもたち(当時はエイズに対する偏見や差別が社会に根深くありました)のためのセンター創設に情熱を傾けます。しかし、反対派の放火による火災で建物も過去の貴重な記録も、すべてを失うという失意に見舞われました。これほどの逆境にあいながら、彼女は次のような言葉を自伝 *The Wheel of Life* (邦題『人生は廻る輪のように』) に記しています。

*Everyone goes through hardship in life. The more you go through, the more you learn and grow.* (略)

*Adversity only makes you stronger.* (略)

Life is hard. Life is a struggle.

Life is like going to school. You are given many lessons. The more you learn, the harder the lessons get.

This was one of those times, one of those lessons. Since there was no use denying the loss, I accepted it. What else could I do?

また、次のようにも語っています。

It is very important that you do only what you love to do. You may be poor, you may go hungry, you may live in a shabby place, but you will totally live. And at the end of your days, you will bless your life because you have done what you came here to do.

一人ひとりが意味をもってこの地球の上に存在しているということ。それこそ、尊厳というものではないでしょうか。人類の災禍が地球を揺るがすなか、キューブラー・ロスは次世代の私たちに、多難な時代を生きていくための指針を残してくれました。

*The sole purpose of life is to grow. The ultimate lesson is learning how to love and be loved unconditionally.* There are millions of people on Earth who are starving. There are millions who are homeless. There are millions who have AIDS. There are millions of people who have been abused. There are millions of people who struggle with disabilities. Every day someone new cries out for understanding and compassion. Listen to the sound. Hear the call as if it was beautiful music. I can assure you that the greatest rewards in your whole life will come from opening your heart to those in need. The greatest blessings always come from helping.

I truly believe that my truth is a universal one—above all religions, economics, race and color—shared by the common experience of life.

All people come from the same source and return to the same source.

We must all learn to love and be loved unconditionally.

地球の未来を憂いたキューブラー・ロスは、困難を乗り越えるためのアイデアを書きためていましたが、その日記も消失してしまいました。しかし、記憶からは消えなかったヒントをいくつか示しています。

I worried about the future of the world. As portrayed in newspapers and on CNN, it looked scary. I gave credence to people who warned that the planet would soon be rocked by catastrophic events. My own journals were filled with thoughts and ideas intended to prevent that kind of pain and suffering. “If we view ALL living things as a gift of God, created for our pleasure and enjoyment, to love and respect, to treasure and to guard for our next generations, and look after our own self with the same loving care—the future will be something NOT TO BE FEARED, but treasured.”

Unfortunately, all those journals would be destroyed. But a few other entries come to mind:

- Our todays depend on our yesterdays and our tomorrows depend on our todays.
- Have you loved yourself today?
- Have you admired and thanked the flowers, treasured the birds or gazed up at the mountains and felt a sense of awe?

2022年の今も、わたしたちが生きる地球には様々な分断や困難が立ちほだかっています。高校生のみなさんも、大小の逆境を経験してきたことでしょう。逆境を、創造を灯す光に——。みなさんの経験や学びなどをもとに、自由にエッセーを書いてみてください。英語でも日本語でもかまいません。

協力 Ken Ross氏

参考図書 Kübler-Ross, Elisabeth. *The Wheel of Life : A Memoir of Living and Dying*. A Touchstone Book, 1997.

# 入賞作品

応募作品133編(英語作品84編、日本語作品49編)  
選考の結果、次の方々が最優秀賞、優秀賞に選ばれました。

(アルファベット順)

## 最優秀賞

(1名)

同志社国際高等学校 2年(京都府)

北村季亜奈ケルトナーさん

(英語)

## 優秀賞

(3名)

遺愛女子高等学校 1年(北海道)

市村有多さん

(日本語)

頌栄女子学院高等学校 1年(東京都)

岩田真奈さん

(英語)

京都女子高等学校 3年(京都府)

小瀧日南子さん

(日本語)

## 第22回 高校生エッセー・コンテスト審査委員

委員長／ 大島 美穂 (津田塾大学 ライティングセンター長 総合政策学部総合政策学科教授)

委員／ 早川 敦子 (津田塾大学副学長 記念事業委員会委員 学芸学部英語英文学科教授)

委員／ 大類 久恵 (津田塾大学 津田梅子資料室長 学芸学部英語英文学科教授)

委員／ 大原 悦子 (津田塾大学 ライティングセンター副センター長 ライティングセンター客員教授)

## 講 評

高校生エッセー・コンテストは、津田塾大学創立100周年を記念して2000年に始まり、今年で22回目となりました。

今回は創立120周年記念事業の一環として、津田塾大学「Tsuda Vision 2030」のミッションステートメントのひとつ、「逆境を、創造を灯す光に」をテーマとし、精神医学者エリザベス・キューブラー・ロス(Elisabeth Kübler-Ross, 1926-2004)の言葉を手がかりにエッセーを書くという課題でした。

死の間際にある患者たちのセラピーに関わったロスは、言葉にするのを避けがちな「死」に光を当て、従来の医療のあり方に一石を投じた人です。1969年に出版したOn Death and Dying (邦題『死ぬ瞬間』)は、「死」に至る患者の心のプロセスを解き明かそうとしたもので、世界各国で翻訳されました。患者一人ひとりの尊厳とは何かという問いに向き合い、あえて死を語るコミュニケーションを重視するターミナルケア(終末期医療)を推進するなど、ロスは、まさに本学の創設者・津田梅子に連なる「変革を担う」女性でした。一方、彼女の人生は「逆境を、創造を灯す光に」変える連続でもありました。

難しいテーマにもかかわらず、国内外から133編の応募がありました。また、英語作品が日本語作品を上回る結果となり、審査委員一同、その果敢なチャレンジを嬉しく思いました。コロナ禍や戦争が社会に影を落とす中、ロスの言葉と誠実に向き合い、それぞれの逆境から「光」を見いだそうとする作品が数多くあり、検討の結果、最優秀賞1名と優秀賞3名を選びました。

最優秀賞の北村さんの作品は、一進一退を続ける祖母の介護を母と共に過ごす中での日々の心の機微を前向きに綴っていました。優秀賞の岩田さんは父の急死について、市村さんは祖父の死に、小瀧さんはコロナ禍での逆境に、それぞれ真摯に向き合い「光」を見つけた経験を記しています。

2022年度高校生エッセー・コンテスト審査委員長・ライティングセンター長

総合政策学部教授 大島 美穂





最優秀賞

同志社国際高等学校 2年

北村季亜奈ケルトナー さん

*Kitamura Kiana Keltner*

For as long as I can recall, my grandmother has suffered from dementia. I've heard stories about how energetic she was and how she would take me out to play. However, I can only relive these bonding experiences through photos, as I remember her to be forgetful and needing assistance. As I grew older, her mind continued to deteriorate, leading to my connection with her becoming distant.

Last spring my grandmother broke her shoulder from falling down the stairs. Covid-19 restrictions resulted in a two-month isolated hospitalization, with only hospital staff by her side. When she was released, her dementia had worsened, her right arm was frozen, and she was in a wheelchair, unable to do anything alone. There were temper tantrums, fights, and refusals to eat or drink, as she was in a constant state of confusion. The doctor informed us there was little hope of recovery and recommended placing her in a senior home, which my family did not accept. As my mother and I were the few she recognized, my responsibility to take care of her grew. I took initiative, often feeding her, changing her, and entertaining her. Trying to convince her to come out of her shell with toys, stuffed animals, and coloring books became a daily routine. As I watched my grandmother regress physically and mentally, I felt at a loss.

Fortunately, over the next few months, the tide began to turn. Day by day, there were small improvements that gave me hope. Little successes, such as convincing her to eat a small portion of food, were victories. Major setbacks, such as my grandmother returning to a mute, unmoving state, were discouraging. Nevertheless, as she slowly progressed, she found the vigor to live. She was slowly returning to her old self.

This was not a journey my grandmother faced alone. Had my family given up on her, she likely would not be alive today. Despite our stress-filled sleepless nights, in the face of adversity, my mother and I pushed through. Giving up was never an option. Giving up meant death. All of our combined efforts enabled us to overcome these hardships.

This experience as a vital caretaker resulted in a deeper emotional connection with my grandmother, bringing me tremendous happiness. Had I given up throughout this journey, I would have regretted not reaching out and missing the opportunity to bond with her. In the words of Elisabeth Kübler-Ross, "There are no mistakes, no coincidences. All events are blessings given to us to learn from." Deep within this unfortunate accident, there was a lesson about love and perseverance, one which I will never forget.



## 優秀賞

遺愛女子高等学校 1年

市村有多 さん

*Uta Ichimura*

「いくべき場所があり、助けるべき人たちがいるかぎり、わたしはまえにすすまなければならなかった」

これは私の一番好きな言葉だ。

私には将来助産師になりたいという夢があり、その道に進むなら、と母にたまたま勧められて読んだ本が、キューブラー・ロスの“*The Wheel of Life*”（『人生は廻る輪のように』）だった。これには、著者の偉大な活動や時折起こる様々な逆境が書かれている。はじめて読んだ時、正直現実的ではないような内容にも思えた。しかし、この著者が一番伝えたいことは、経験や苦勞ではなく、愛、であることを知った。この本は、自分へ、他人へ、神様へ、私たちはお互いに愛を与え合うことが大事である、と私に伝えてくれた。

私の祖父は3年ほど前に亡くなった。祖父は遠く離れた場所に住んでおり、会えるのは年に2回程度のことだった。亡くなったことを知らされた時、私は状況がよく分からなかった。知らされた翌日に家族で祖父の元へ行くと、祖父はベッドで眠っていた。そして、母と伯母と私の姉は、涙を流していた。その時私はまだ、祖父の死を実感することができなかった。

しかしその後の葬儀で、私を含め3人の孫から祖父へそれぞれメッセージを送る段になった時、私は涙を止められなかった。私の祖父との一番の思い出は、麻雀をしたことだった。親戚同士で麻雀をやっているのを見ていて、祖父が私にやり方を教えてくれた。小さな頃の思い出は全然覚えていないけれど、きっとたくさんの場所に連れて行ってくれたし、家でもいっぱい遊んでくれた。亡くなってから祖父の愛を感じ、もう会えないことを私はそこでようやく実感したのだった。

また、私は祖父に直接「ありがとう」と言えていなかったことに気が付いた。出来事は起こるべくして起こったもの、それを受け止めなければならない。祖父に心残りはあったのだろうか。それは祖父にしか分からないことだが、祖父が家族みんなを愛してくれていたことは確かなことだった。

今、感謝の気持ちを伝えることは遅いかもしれないが、きっと私のこの気持ちは祖父に伝わっていると信じている。

祖父の死を通して、自分の人生をきちんと考えるようになった。なぜ私は助産師になりたいのだろうか。私はいつも将来の夢を聞かれた時、助産師だと答えるものの、理由が答えられないのだ。生命の誕生に興味がある、直接誰かの助けになりたいなど思いはあるが、正直に一番はしっくりきたのだった。助産師という仕事を見つけてから、ただただこれになりたい!と思いつけている。しかし、エリザベスの、小さい頃からずっと変わらない意欲、好奇心、行動力に心を動かされ、背中を押され、どういう選択をしても、これが私の運命だと気付かされた。

私も彼女のように乗り越えなければならない苦難や逆境に、この先何度も出会うことになる。そんな時に、周りに助けを求め、頼られた時に自分も支えてあげられるひとになれるらと思う。そして、彼女が家族や患者さん、エイズに感染した子供たちを愛し、祖父が家族みんなを愛してくれたように、私たちもそれを伝え繋いでいかなければならないと思う。

優秀賞

頌栄女子学院高等学校 1年

岩田真奈 さん

*Mana Iwata*

The air conditioner roared in the background as I began working on my math homework. It was a hot summer day, and my grandma and I had just come back from shopping. Suddenly, after a phone call, she said between tears, "Mana, you must go back to your house now. Pack your belongings." I learned bits of what was going on during the train ride. I couldn't help the worst scenario from crossing my mind. Within the next two hours, I was in a hospital, looking at my father's dead body.

At first, I was sad. However, after the funeral, anger started to outweigh my grief. It didn't feel right, to be angry at somebody whom I loved and had passed away. But the fact that I couldn't have a father anymore, that he left us, and he wouldn't be here to see my wedding or children, infuriated me. Life seemed unfair. How was I going to be motivated to move on now?

Feelings of misery, confusion, and rage swirled inside of me, until I met Elisabeth Kübler's words in applying for this contest: "Everybody goes through hardships in life. The more you go through, the more you grow. Adversity only makes you stronger." Some things that happen can't be changed, I thought. Thus, I decided to use this adversity to make myself stronger. I will build back better.

Since then, two things changed. First, I began to help around the house more. I never did chores unless I was asked and complained when performing them. So, I took this as an opportunity to gain some independence and help on my own will. Second, I began to appreciate life. I was born into this beautiful world and luckily had parents that raised me with love. For me, to live was like a setting in a book, something I didn't question, but this experience truly taught me the greatness of being alive.

My dream in the future is to work at the United Nations. Elisabeth Kübler's message, "I can assure you that the greatest rewards in your life will come from opening your heart to those in need. The greatest blessings always come from helping" back up this dream.

Life is hard. Life is a struggle. Yet, ahead of the struggle and hardships, there is light. Proof that you became stronger, and that life is worth living.







## 優秀賞

京都女子高等学校 3年

小瀧日南子 さん  
*Hinako Kotaki*

「逆境を、創造を灯す光に」

その言葉の響きは、とても力強く優しい。コロナ禍に生きる私たちは、まさに逆境の中で生きている。密になることを避け、いつしかマスク生活に何の疑問も感じなくなった。

今年行われた全国高校野球選手権大会で、優勝校の仙台育英高校の須江航監督が「青春ってすごく密」といった言葉がとても話題になった。それは、誰もが共感することがあったからであろうし、コロナ禍で思い描いた高校生活を送ることが出来なかった高校生全員へ送られた言葉でもあった。コロナ禍での生活は、青春を謳歌する高校生にとって、まさに逆境の中での生活なのである。さらに、ロシアのウクライナ侵攻という軍事侵攻は、世の中を震撼させた。世の中が、ここ数年で大きなうねりとなってうごめいている。

キューブラー・ロスさんの言葉「逆境のみが人を強くする」は、勇気を与えてくれる言葉である。それは、何年の月日が経っても、決して色褪せることは、ない。私が、大好きな言葉だ。世界中の混乱の中にいる人々へのエールだ。人は、幸せを感じる時、生きていることの喜びを実感するだろう。しかし、辛く苦しい中においても、人は、より強くたくましく踏ん張って生きていかねばならないと実感するのではないだろうか。さらに、キューブラー・ロスさんは、次世代の私たちに、このような多難な時代をあたかも予期していたかのような言葉を送ってくれる。

「人生の目的は成長すること」「最大の祝福は、常に人を助けることから生まれる」「真実は普遍的なもの。それは宗教、経済、人種や肌の色を超えた、人生の共通の経験によって共有される。全ての人は同じ源から来て、同じ源へ帰るのである」

彼女が自伝 (The Wheel of Life) の中で説いている言葉。困難を乗り越えるために、私たちがすべきこと、それは何か特別なことをするのではなく、全ての人は、同じ源へ帰るといふ、その精神なのではないだろうか。思いやり、優しさ、愛、その精神を私たちは、忘れてはいけない。彼女は、困難を乗り越えるため書き留めた日記を消失してしまったというが、これらの言葉から、後世に生きる私たちは、多くのヒントを頂けたように思う。そして、彼女は、こうも記している。

「自分自身を愛していますか?」

自分自身を愛するということは、全ての生きとし生けるものを愛するということ。そして、それこそが、誰もが豊かな未来を大切にしようという心を持つことに繋がるのだ。私たちは、辛いときでも笑う心を持っている。憎しみの中でも他者を労わる心を持っている。辛い世の中でも青春を謳歌しようという心を持っている。それは小さな心かもしれない。でも、その小さな心が、やがて創造を灯す光になるのではないだろうか。私は、そう信じている。

# 逆境を、創造を灯す光に

ーエリザベス・キューブラー・ロスの言葉を手がかりにー

## ● 募集要項 ●

### 【募集内容】

裏面の英文を読んで、「逆境を、創造を灯す光に」をテーマにしたエッセーを書いてください。  
英語の場合は400words程度、日本語の場合は1000～1200字程度。

### 【応募資格】

高校生(国籍・学年・性別・居住地は問いません)

### 【応募方法】

所定のGoogleフォームにエッセーを記載して応募(郵送・持ち込み不可)。

### 【募集期間】

2022年8月1日(月)～9月5日(月)12:00受付締め切り

### 【表彰】

最優秀賞1名(賞状及び副賞5万円を贈呈)

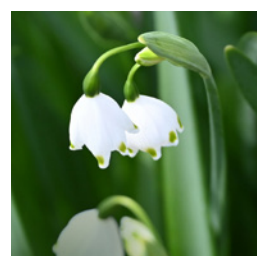
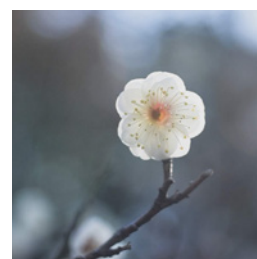
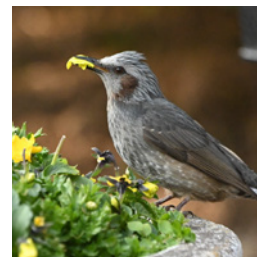
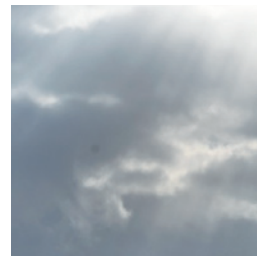
優秀賞若干名(賞状及び副賞1万円を贈呈)

最優秀作品は10月9日(日)津田塾大学において表彰し、津田塾大学広報誌『Tsuda Today』と津田塾大学ウェブサイト、優秀作品は津田塾大学ウェブサイトに掲載・公表します。また、入賞者には10月7日(金)までに本人に通知します。なお、応募作品の著作権はすべて津田塾大学に帰属します。新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、表彰はオンラインで実施いたします。

### 【問い合わせ】

津田塾大学ライティングセンター 高校生エッセー・コンテスト事務局

TEL:042-342-5129 E-mail:essaycon@tsuda.ac.jp



### Googleフォーム

<https://forms.gle/Y2q1mMhyBAxo7fE49>

※Googleフォームは下書き保存ができません。Wordファイル等に下書きを作成してから所定のGoogleフォームにコピー・アンド・ペーストしてください。



<https://www.tsuda.ac.jp/aboutus/essay/index.html>

個人情報は、本コンテストの目的以外には使用いたしません。 <https://www.tsuda.ac.jp/privacypolicy.html>



**Tsuda Vision 2030** — 変革を担う、女性であること —  
弱さを、気づきに。強さを、分かち合う力に。不安を、勇気に。逆境を、創造を灯す光に。

<https://www.tsuda.ac.jp/> | 津田塾大学ウェブサイトに、第1回～21回の高校生エッセー・コンテストリーフレット等を掲載しています。

# 応募者在学高校 (2022年度)

都道府県	公私	学校名
北海道	私立	遺愛女子高等学校
	私立	札幌光星高等学校
青森県	公立	青森高等学校
茨城県	公立	下妻第一高等学校
	私立	S高等学校
埼玉県	公立	川口北高等学校
	私立	開智高等学校
東京都	国立	筑波大学附属高等学校
	国立	東京学芸大学附属国際中等教育学校
	公立	九段中等教育学校
	公立	豊島高等学校
	公立	国分寺高等学校
	私立	関東国際高等学校
	私立	広尾学園高等学校
	私立	広尾学園小石川高等学校
	私立	国際基督教大学高等学校
	私立	三田国際学園高等学校
	私立	山脇学園高等学校
	私立	渋谷教育学園渋谷高等学校
	私立	成蹊高等学校
	私立	大妻中野高等学校
	私立	白梅学園高等学校
	私立	白百合学園高等学校
	私立	宝仙学園高等学校
	私立	明治大学付属明治高等学校
私立	頌栄女子学院高等学校	
私立	鷗友学園女子高等学校	
その他		清泉インターナショナル学園

都道府県	公私	学校名
神奈川県	公立	愛川高等学校
	私立	横浜雙葉高等学校
山梨県	公立	甲府東高等学校
静岡県	公立	静岡桜ヶ丘高等学校
愛知県	私立	光ヶ丘女子高等学校
	私立	大成高等学校
京都府	私立	京都女子高等学校
	私立	同志社国際高等学校
兵庫県	国立	神戸大学附属中等教育学校
	私立	親和女子高等学校
岡山県	公立	岡山城東高等学校
広島県	公立	尾道東高等学校
愛媛県	公立	松山東高等学校
熊本県	私立	勇志国際高等学校
アメリカ		The Village School
カナダ		Lester B. Pearson College of the Pacific
イタリア		Liceo Dante Alighieri



株式会社栄美通信は、広告代理業として各事業(進学情報事業・企業広報事業・教育広報イベント事業・企業広報イベント事業・進学情報誌出版事業等)の個人情報を適正に取り扱い、個人情報の保護を徹底することが社会的責務であると認識し、「個人情報保護方針」を制定してお客様に安心して弊社のサービスをご利用いただけるよう、全従業員がこの方針に従って個人情報保護に対する取組みを実施しております。個人情報についてのお問い合わせは【お客様相談窓口】TEL 03-3561-0471(平日10:00～17:00(12:00～13:00と土日祝日を除く))



<https://www.tsuda.ac.jp>

