

「第一はドクター、フード、第二はドクター、ス
リープ、第三はドクター、エキサーサイズ……」
要するに食物、睡眠、運動の三博士を顧問として
その命ずる所に服従さえすれば、医師の助けがな
くとも長寿を全うすることが出来るという教訓で
ある。同志社が創立当時からこんな考えを以て学
生を指導して居たことは確かに米国の学風から影
響を受けたものであると思う。

安部磯雄

自由教育自法教育
西名併行兩宗互成

新島先生が一學生に与えた書簡より