

未来を考えるときに!

やっと酷暑といわれた暑かった夏も終わったと思ったら、さわやかなはずの秋が一気に通り過ぎ、寒い寒い冬が近づいてきたように感じます。

皆さんは、テストで自分の思っているような結果がとれなくて悔しい思いをしたり、自分の発言や行動によって友だち関係がうまくいかなくなるのではないだろうかと不安になり、イライラしてしまうことはありませんか。

そんな時、『なぜうまくいかないんだろう、うまくいきそうにないんだろう』と、一所懸命努力したり、考えたりしているのにと、自分に自信をなくしてしまった経験があると思います。

テストで思うような点数がとれなかったのは、隣の子が貧乏ゆすりをしたので試験に集中できなかったからだとか、先生が教えていない問題を出したからだとか、テスト前にお母さんが急に熱を出したので家族のためのご飯の用意などの様々な家事をしたので、勉強時間を確保できなかったからだとか、思ったような結果が出なかった理由を探したことはありませんか。

また、自分が友だちにある話をするとう友だちは私を嫌ってしまうかもしれないとか、私が違う友だちと話したら今の友だちが離れて行ってしまうのではないだろうか、まだ見ぬ未来を心配することもあるでしょう。

他人のせいにして、こうなったらどうしよう、あんならどうしよう、深く悩んで苦しむより、『どうしたらうまくいか』と、自分がこれからできること(ほんの些細なことでも可)は何かを考え、それをコツコツと続けてやっていくことが、自分が願っている未来に近づくように思います。

起こってしまった過去は変えられませんが、起こった出来事をどのように考え、自分の物語にして自分の中に落とし込むかは、自分次第です。自分が成長するには、出来事をどのように解釈するかがカギとなってきます。

大きく人生が変化する時には、先が見えないので不安や焦りが大きくなる傾向があります。そしてそんな時には、体中に力が入りリラックスできず、体が縮こまり背筋が伸びなくなりがちです。『今は自分が大きく変化するためのエネルギーをためている時だ、充電中なんだ』と、大きくジャンプする準備をしているからこそ、今はしゃがんでいるんだと思えば、肩の力が抜けて、大きく前に進めるのではないのでしょうか。

みなさま、よいお年をお迎えください。

引用・参考図書 PHP スペシャル 前向きになる練習 PHP 研究所



12月来校予定

6日(金)・13日(金)・20日(金)

10:00~16:00