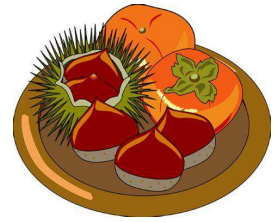


1 実りの秋

令和6年度も半分が終わり、「後期」に入りました。

『実りの秋』、これまで積み上げてきた努力の成果が徐々にあらわれてくる頃です。「まだ努力が足りないのでは」と感じている皆さん、いきなり大きなことを成し遂げようと意気込まずとも、まずはすぐ実行できる小さなことから始めて、コツコツと積み重ねていきましょう。何度も繰り返しますが、まさに『微差は、大差』です。



2 「物事の明るい側面を見つめる」小手鞠るい（作家）

最近読んだ本に書かれていた内容の一部を紹介したいと思います。

「70点も取れて、良かったね」

これは決して、人に自慢できることではないとわかっていますが、わたしはかつて、バリバリの悲観主義者でした。自分で自分の心にうっかり触れようものなら、まさにバリバリと感電してしまいそうなほどの。不安で夜も眠れない、心配で仕事も手につかない、絶望で目の前がまっくら、葛藤、逡巡、後悔、くよくよ、うじうじ、いらいら、悶々、鬱々、自己嫌悪……わたしにとっては、すべてが大得意、まったくありがたくない大親友の感情たちだったのです。こんなわたしを180度変え、ポジティブで朗らかな、希望に満ちあふれる楽観主義者にしてくれた人生の師匠というか、教祖というか、そんな人を紹介しましょう。それはわたしの夫です。彼はアメリカ人です。20代の頃、わたしの働いていた京都の書店に、お客さんとしてやってきた彼と出会い、めでたく恋愛結婚をして、渡米。恋人時代から数えると、かれこれ30年あまり、仲良く暮らしています。夫は出会った当時も今も、筋金入りの楽観主義者。日々、眉をひそめて、何かに悩んでいるわたしとは対照的に、雨の日も、曇りの日も、彼の心のなかだけは毎日が晴天なのです。いったい何がそんなに楽しいのか、嬉しいのか、朝からにこにここと笑顔で暮らしています。知り合ったばかりの頃、わたしはそんな夫がうらやましくてたまらず、いつか夫のようになりたいと思って、たずねてみました。「どうしてそんなに幸せそうに生きていられるの?」「常に物事の明るい側面を見つめているからだよ」夫は幼い頃から、両親にそう言い聞かされて、育ってきたそうです。たとえばテストで70点しか取れなくても、彼は「70点も取れて、良かったね。よくがんばった。いい子だ」とほめられ、その結果、彼自身もそのように、物事をポジティブに考える癖が身についたというのです。確かに私の場合には「70点じゃ駄目。次は百点を取らなきゃ」と、叱られて育ってきたし、そうした自己批判的な目は、大人になってからも、わたしを苦しめ続けてきたように思います。

もっと、もっと、がんばらなきゃ。やればできる。努力、根性、忍耐でがんばれ。こういった考え方は、時には物事を達成する原動力にもなりますが、それが行き過ぎると、わたしのような悲観主義者をつくってしまいます。夫はわたしに教えてくれました。「きみは、ふたつのWを捨て去った方がいい。ひとつはWant（求める）。もうひとつはWorry（心配する）。たいていの悩みはそこから発生している。こうなりたい、これが欲しい、と、いくら求めても、うまくいかないんじゃないか、失敗するんじゃないか、と、いくら心配しても、物事の結果は同じなんだよ。だったら、その、うじうじと悩んでいる時間を、目標達成のための実践行動に使う方が有意義だろう?」目から鱗が落ちたような気持になりました。まずは、発想の転換。そして、そのあとは実践行動によって、その発想を支えていくことが大切なのだ気づきました。たとえば、ある人との「人間関係がうまく結べない」と悩んでいるその時間を、それが少しでも良い方向に進んでいくように、その人に「心をこめて手紙を書いてみる」といった具体的な行為に当てる、というふうに。もちろん今でも、悲観主義者のわたしは、わたしのなかに棲んでいます。ただ、長い時間をかけて、飼いならしてきたせいか、この頃では悲観主義者の「明るい側面」も見えるようになってきました。過去にわたしが味わい尽くした悩みや葛藤は、今、書いている小説のなかで、余すところなく生かすことができます。悩んだこと、それ自体がわたしの財産になっている—と考えることができるようになっていくのです。

(PHP 編集部編『毎日が楽しい人の小さな習慣』から)

「『可能性の扉を開く鍵』がきっと見つかる」 ☆科学技術高校☆