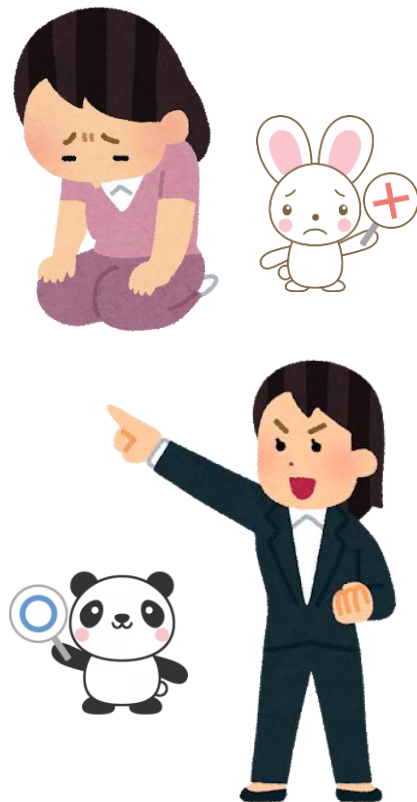


やらなかった後悔は、今必要ない・・・？

相談者の方のお話の中で、あの時あれを勉強しておけば・・・。こうしておけば・・・。という後悔の念をお聞きすることがあります。○○になりたかったけれど、親に反対されて学校に行かれなかった。なぜあの時、資格の勉強を投げ出してしまったのか。後悔先に立たずとはよく言ったものですね。ただ、やらなかった後悔は、今必要かしら？と私は思うのです。きっと、過去のあなたにとってそれをやらなかったことは、悩みに悩んで決めたベストアンサーだったのではないのでしょうか。学生の頃、親がお金を出してくれなかったら学校に行くのは難しいですよ。学生のあなたには、それを諦める道しかなかったのかもしれませんが。過去と他人は変えられない。変えられるのは明日と自分。変えられない過去をいくら嘆いても時間の無駄です。人間の体は、毎日何かしらの細胞が生まれ変わっています。今日のあなたは、5年、10年前の自分とは、細胞レベルですべてが生まれ変わっているかもしれません。昔の自分にはできなかったけれど、今の自分にはできるかもしれません。過去に後悔があるのならばなおさら、同じ後悔をしないように前に進むしかないと思います。今を生きなきゃもったいない・・・。あなたは、変えられない過去を嘆きながらこれからも生きていきたいですか？



ないからこそ分かる、あることのありがたさ・・・

新型コロナウイルスの流行により、世の中は「ない」ことへの関心が高まっているような気がします。マスクがない。消毒液がない。政府の対応がよくない。学校に行かない。人は、何か不足すると、恐怖や不安を感じます。今まで当たり前だと思っていたものが突然崩れ落ちたら、それは当然のことだと思います。でも、一歩立ち止まって考えてみませんか。今まで当然のこととして「あった」幸せを。今、健康でいられる自分。体調が悪くても命のある自分。家族や、友人、日用品。あなたにはいろいろなものがあるのです。ないない探しを始めると、ないことにしか目がいきません。あるある探しを始めると、小さな幸せがそこにあることに気づくのではないのでしょうか。今現在、仕事もない、お金もない、私の人生最悪だと思っている方がいるとしたら、あるある探しをしてみませんか。仕事はないけど、時間はある、やる気はある、健康がある。大金はないけど、命がある、着るものがある、食べるものがある、家がある。大きな「ある」がなければ幸せになれないわけではないと思います。小さな「ある」に感謝できる心が幸せを連れてくるのだと私は思います。あなたはどう思いますか？

