

第146回 令和7年12月17日（水）

「思い込みについて。」

「将来良い仕事に就けるかな」「AIに仕事を奪われて働けなくなってしまうかも」など、未来への不安は誰しもが抱えています。「老後の資金は足りるかな」「病気になった時入院の費用はいくらぐらいだろう」このような不安があるから生命保険や入院保険があります。基本的に保険会社が成り立っているということは実際に保険が必要な人は一部であり、ほとんどの人は杞憂に終わっているということでしょう。

みなさんが生きている「今」、この瞬間に起きていること以外は現実ではありません。未来に起きることはあくまで「予測」でしかなく、過去についても脳が記憶している事実すぎませんから、改ざんされてしまうことや曖昧なまま都合よく解釈されることもあります。

過去も未来も自分の脳の中でつくられた、いわゆる「想像」になります。例えば誰かとケンカしてしまった過去があったとしても、ケンカしたと定義しているのは自分の脳で、もしかしたら相手は「良い議論ができた」と思っているかもしれません。未来に再びその人と会うことが予定されていたら「ケンカした後に会うのは気まずいな」と感じるかもしれませんが、相手は「また面白い議論ができるといいな」と思っているかもしれません。これも一つの想像にすぎませんが、過去も未来も自分の脳が創っている幻想であるということに変わりはありません。

人間の悩みのほとんどは今、この瞬間に起きていることではなくて過去や未来について脳が想像して悩んでいる事柄です。過去は変えることができないから悩んでもしょうがないですし、未来が自分の考えたこととまったく同じになることはほとんどありません。

悩みが生まれた時「これは現在進行形でオンタイムのものなのか、それとも頭の中の想像なのか」を判別することが大切です。ただ基本的にオンタイムの悩みは悩んでいるより行動しているのではないかと思います。

未来の悩みで何かを準備することで不安が解消されるなら、それは悪いことではないと思いますが、ただ思い悩むだけなら「脳の想像にこれ以上つきあってもしようがない」と割り切ることも必要です。

過去と未来だけを考えて生きていると大切な現在を疎かにしてしまいます。