

第228回 令和8年5月14日(木)

「主観と現実を切り離す」

仮に30分朝寝坊してしまったとしましょう。大事なテストの日なのに朝ごはんも食べられないで出かけます。ちゃんとスニーカーのひもを結べていなかったのが途中で転んでしまいました。電車はギリギリでドアが閉まり、朝のHRに間に合いません。テストが始まってもお腹がすいて頭が回らないし、途中でお腹の音が鳴ってしまうのが気になってしまい、出来も散々でした。帰りには雨も降って傘を持っていなかったのがビショビショになってしまいました。

さてこのようなとき、大抵の人は「今日がついてない」と思ったりします。悪いことが重なって、「自分は不幸だ」と嘆くかもしれません。でもよく考えてみてください。

30分遅刻したことは現実です。その時に朝ごはんの時間を犠牲にしたのはあなたの選択です。朝食が大事だと思えば他に方法があったかもしれません。スニーカーのひもをしっかりと結ばなかったのも自分の選択です。道路側に転べば車に轢かれることだってあり得ます。そうなったらテストどころではなかったはずですよ。

電車に間に合わなかったのは運のせいではありませんよね。電車は定刻通り運行していたはずですよ。そして帰りに雨が降ったのも偶然であって、朝の遅刻とは何の関係もありません。

このように人間は現実に対して運が悪いとか、悪いことが続くとか勝手に解釈します。起きるのが30分遅れてしまったという現実を受け入れて、冷静にどうすればいいか、優先順位をつけて考えられる人は少ないと思います。

例えば週の始まりの月曜日が憂鬱なのも単なる自分の主観です。月曜日が来たという現実があるだけです。月曜が祝日であろうが、平日であろうが、現実と同じなのに人間が良い月曜日と嫌な月曜日を勝手に解釈しているのです。

現実をあるがままに受け止める、そこに勝手な解釈を加えない。天気であるとか、暑さ寒さなどに良いも悪いもないわけです。もっとやっかいなのは他人に対する主観です。「きっと怒っているに違いない」とか「嫌われてしまった」とか、これも自分が勝手に解釈していることがほとんどです。自分の解釈と現実が整合していることはあまりないし、そもそも確かめようがありません。

いま自分が悩んだり落ち込んだりしていることは本当に現実ですか？それとも自分が解釈していることですか？しっかり考えてみれば悩んでいたことが自分の主観だったことに気づくかもしれません。