

第283回 令和8年9月3日（木）

「悩みを減らす考え方について」

人間はいろいろと悩む生き物です。悩むことができるから人間だということもできます。それでも悩みが多すぎると疲れ果ててしまいますよね。そこで考え方を一つ紹介します。

「悩んでも仕方がないことは悩まない」こと。それは当たり前だと怒る人もいるかもしれませんが。ただ「いつまでも答えが出ないこと」や「変えることができないもの」について悩むことは時間とエネルギーの無駄と割り切ることが必要であるということです。

「いつまでも答えが出ないこと」は未来のことです。考えるのは良いのですが、これに答えが出ることはありません。5秒後に自分がどうなっているかなんてわかるはずがないからです。

「変えることができないもの」は過去のこと。起きてしまったことは絶対に変えられません。これを悩むことも時間を無駄にしまいます。

悩む価値があるのは「今できること」です。自分の悩みが「今できること」だとしたらしっかりと悩んでよい行動を選択するべきです。とはいえ「今できること」は限られているのできつと長い時間悩むことはできないと思いますが。

「過去を割り切り、未来を予測して、今できることをやっておく」このサイクルができれば悩みは減らせると思います。

私は数年前に母を亡くしました。葬儀屋さんがやってきて、次々とやることを指示されました。「今やること」が多すぎて、いつの間にか過去を悲しむ時間は無くなりました。葬儀がすべて終わった時には疲れとやりきったという感情で短い時間ですが抜け殻になりました。

これが人間の知恵なのかなと思います。わざと忙しくすることで後悔する時間がないようにしているのかもしれませんが。「今、しなければいけないこと」が多いほど、過去を振り返ったり将来を不安に思ったりする余裕はなくなります。

そう考えれば悩んでいられるということはむしろ恵まれた状態なのかもしれません。「今、生き抜くこと」にすべての神経を費やさなくてはいけない人々が地球上にたくさんいます。生きるために逃げる、生き抜くために食べることを必死に考えている子どもたちが大勢います。

いま自分が抱えている悩みは答えが出るものですか？変えられるものですか？そして本当に苦しいとき、話せる人はいますか？自分以外に話すことで悩みは少し減っていきます。私に相談したい人は遠慮なく訪ねてください。