第３２０回　令和８年１０月３０日（金）

「習慣とチャレンジ」

人間は多くのことを始めようとします。高校生であれば勉強や自分のスキルをあげる努力など「今日からやるぞ」と決意することはたくさんあるのではないでしょうか。

三日坊主ということばがありますが、決意が続かないこともたくさんあるのではないでしょうか。むしろ人間は継続して最後まで成し遂げられることのほうが少ないと思います。

自己啓発本などには「習慣化の力」とよく書かれています。私はルーティン人間なので一度習慣にできればなかなかやめることができません。休日のランニングは手術に至る大怪我を２回しても現在も続けています。この日誌も習慣化のおかげで３２０回に到達しています。

続いたことの何十倍も続かなかったことがあります。すぐに忘れてしまうので正確な数こそわかりませんが、この年に至るまで相当数あきらめたことがあるはずです。

継続することは良いことだと思います。１万時間の法則があるように、何事も長く続けることで成果につながることはあるでしょう。自己肯定感にも結び付くのではないでしょうか。

それでは三日坊主は無駄なのでしょうか。私はそうは思いません。出だしは苦労するものの、ルーティンの日々は慣れてくると生活が楽になります。やることが明確なので判断も迷いません。しかしデメリットが一つあって、加速度的に時間が流れていくようになります。

住み心地の良い環境で同じ行動をしていると１年はあっという間に経過します。自分のなかでこの生活がこの先もずっと続くような感覚を持ってしまいます。

人生はあっという間ですから時間がものすごいスピードで流れていくのは怖いことでもあります。実はこれを防ぐのは「新しい環境に飛び込み、新しいことにチャレンジして、あえて苦労をすること」なのです。

続くかどうかはわかりません。双六で淡々とサイコロを振って進み続けるより、新しい双六で「ふりだし」から始めてみると、山あり谷ありかもしれませんが生活に変化が生まれます。

うまくいっていると感じているときこそ、その環境から飛び出してあえてふりだしに戻ることが人生に彩を与えてくれることがあります。失敗や後悔を恐れてチャレンジをしないことで「やった後悔よりやらなかった後悔のほうが大きい」という気持ちにならないようにしたいものです。