

第232回 令和8年5月20日（水）

「うまくいくこと、いかないこと」

「もし地球上にたった一人残された最後の人類だったら」を想像してみてください。荒唐無稽なお話ですが、隕石で地球が消滅もしない限りは誰かがこの役を担うことになります。

できること、できないことはたくさんあると思います。でも基準は「できるか、できないか」だけではないでしょうか。「うまくできる」とか、「うまくできなかった」とはあまり思わないような気がします。

「うまくいく」「うまくいかない」というのは結局他人との比較から生まれている感情だと思います。スポーツでも勉強でも「僕はうまくいかない」と思うとき、きっと誰かと比べています。なぜならあなたよりうまくいなくても「うまくいった」と思って満足している人は大勢いるはずで、どこに自分の基準を持っていくかで「うまくいく」ハードルの高さはまったく変わります。

もちろん上を目指すことは大事で、目標を高く設定するとか、理想を追い求めることは良いことです。一方でできなかったときに自分を否定することはあまり良くありません。

自分のことを一生涯嫌わずに誉め続けることができるのは「自分」だけです。最後の一瞬までずっと一緒にいるわけですから。「自分」を嫌いになるということは一生涯嫌いな人と離れずに人生を送ることになります。好きな人と一生涯離れないほうが幸せなのは言うまでもありません。

うまくいかないと思っても自分を否定せず、努力を続けるなり、目標の設定を修正したりすればよいことだと思います。負の感情を強めて自己否定をすることにあまりプラスはないと思います。

そもそも「うまくいく」「うまくいかない」を決めているのは「自分」であることがほとんどです。他人から見ると「あの人はうまくいってうらやましいな」と思っていることもたくさんあります。自分はそれに気がつかず、悪いところばかり気になるのですが、見えないところで成功していることもきっとあると思います。

結論を言えばすべては考え次第というわけです。今の自分をありのまま受け入れることは大事なことだと思います。比べているのは自分です。そして評価して自分を否定しているのも自分です。だから考え次第で一瞬で気持ちをプラスに変えることができます。

息を吸えて、食事ができて、眠ることができれば90点です。あとの10点は人生の価値観に従って理想の自分を追い求めればよいのであって、そこがうまくいなくても90点はキープできているのですから全然大丈夫です。