

第261回 令和8年6月30日（火）

「心に引っ掛かっていること」

誰しも不安なことや心配事は必ずあると思います。「大丈夫かな」とか「あれをやっておかない」と思っていることは放っておくと大抵あとから足をすくわれるきっかけになる、というのは社会の法則です。

後悔というものは想定外の事態よりも、予測していたのに準備していなかったときに大きくなるものです。自然災害についても発生することは仕方ないとして、後悔するのは「避難経路をしっかり調べておけばよかった」とか「頭上にモノが落ちてくる心配があったのにそのままにしてしまった」ということだと思います。

人間は使わない記憶を忘却する機能があります。きっと心に引っ掛かることは100くらいあるので、実際に現実になってしまうのはその1割にも満たないと思います。それでも杞憂に終わった9割は忘れてしまうので「心に引っ掛かることは後で現実になる」ことが多いと感じるので、

使わない記憶を整理する時間が「レム睡眠」といわれる夢を見るために脳が動いている時間だと言われています。夢から覚めると覚えていないのは忘れるための記憶だからなのでしょう。それでも印象が強いと夢の内容を覚えていることがあります。そしてそれが現実になったりすると「予知夢」ではないかを感じるわけです。おそらくは自分の心のどこかに引っ掛かっていた記憶なのだと思います。

心配事の9割は起こらないというのは事実だと思います。不安というのは太古の昔から人間が外敵に襲われないように、生き残るための機能でした。楽天的な種は生き残ることができないので、これは人間を守るために大切なシステムです。それでも現代社会において不安が現実になる確率はそれほど高くありませんから安心してください。

心に引っ掛かることを「つぶしていく」ことは不安を解消すること、悪い事態に備え準備しておくこと、起きた時に被害を最小限にして後悔しないことなどに効果があります。無理をしない程度にできることはやったほうが良いでしょう。

試合や試験の時などに「あの練習をしておけば良かった」とか「この問題を勉強しておけば良かった」などなど思うことはきっと経験ありますよね。そうならないように無理のない範囲で不安に思ったことはつぶしておきましょう。無駄に終わったとしても自分の成長につながることも多いと思います。

「勘が鋭い」という人はこの不安のアンテナの感度が良い人なのかもしれません。