

「高崎プライド」 ～心と形を整える～

令和2年7月29日(水) NO12 文責 木下 文秋

「気分本位」「体調本位」から「目的本位」の生き方へ

ある人からいただいた資料が興味深いので紹介します。人は誰でも心や体が不調になりますが、多くの人はそんな時「辛いけどこんな時もあるだろう」と受け止め、辛さを感じながらもいつもの生活を続けることでいつの間にか不調は解決するのだそうです。ところが、非常に内面的な人や完璧を求める人は、その不調を直そうと努力する傾向があり、直そうと努力すると一層不調はこじれ、その結果、その不調を理由に勉強や自分の責任から手を抜こうとする生活に変化してしまうことがあるとのこと。これを不調に振り回される生き方というそうです。

例えば「友達と会う約束をしているけど、雨が降って憂鬱(ゆううつ)だから行くのをやめよう」とする人。この場合、友達よりも自分の憂鬱を重視する「気分本位」の生き方です。また、「今日はきつから学校にはいかない」とする人。この場合は、学校よりもきつきが出ている体調を重視する「体調本位」の生き方です。約束より憂鬱を重視すれば相手に迷惑をかけるし、憂鬱さも晴れるとは限りません。学校よりもきつきを重視すれば、学校は休むことになります。気分の悪さ、体調の悪さはあるがまめに受け入れて、それに困りながら、弱りながらもやるべきことはしっかりやることで成長できる。ここで紹介したいのは、不調や気分には振り回されない「目的本位」の生き方です。「自分がどんな体調であっても、自分に及んでいる責任はしっかり果たす」「少しきつくても学校にはいかなければならないものだから登校する」ということです。目的本位の生き方をすると目的に注意が向かい、心や体の不調は放置され、いつの間にかその不調は次第に消えていくそうです。同時に「約束を守った」「人に迷惑をかけなかった」「学校を休まなかった」という自信や実績が残ります。内面的な性格や完璧を求める性格が悪いものではないので、その性格が自分にとって有益になるように努めることが大事だということ。併せて、自分の心を大事にしつつも、自分のとった行動を省みることが大事だと書かれていました。体調不良やきつきを理由に欠席することを否定するものではありません。しかし、その体調不良やきつきに耐えることで、人としてのたくましさや責任を果たす自信が身につくと思います。夏休みに入ります。目的本位の生き方を意識して生活してみてください。