

監修 ■ ゆうきゆう (ゆうクリニック総院長)

ゆうクリニック…上野院、新宿院、渋谷院、秋葉原院、池袋東口院、池袋西口院 (皮膚科併設)
心安らげるクリニックとして評判が高い。http://yucl.net/

一步先へ
踏み出そう

「今、この場所、その瞬間」を生きる

「原因」に大きな意味はない

「大災害にあったことから立ち直れず、何も手につかない」

「失恋を経験して以来、人を好きになることがこわい」

トラウマなどという言葉を使おうとわかりやすいかもしれませんが、いすれにしても「原因」を材料に、否定的な言動に至るのはありがちなことです。

しかし、「原因」は人間のその後の一生を左右してしまうほど重大なものでしょうか。体調を悪くして医療機関に行った際、医師に「あなたの体調悪

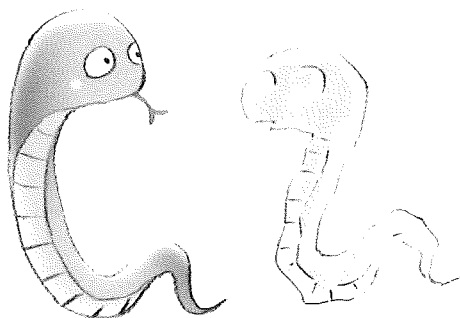
化はこれが原因です」とだけ指摘され、治療もせずに帰されるとしたら、きつと納得はいかないでしょう。あなたは思うはずです、「原因はわかったから治してくれ、どうすれば治るのかを教えてください」と。

人間の心理も同じです。大切なのは原因

ではなく、「ではどうするか」という目的。冒頭にあげた大災害や失恋を経験したすべての人が同じような否定的な人生を送っているかといえば、決してそうではないはず。災害が辛かったからこそ人命救助を

たしかに、過去を
ふり返ってみただけ

たいしたモノは
残っていないもんだね



志したり、失恋があったからこそ現在の素敵なパートナーに出会うことができた、ということもあるのです。

原因はどうあれ、あなたがどう行動するかで現状は変わってくるといえないでしょうか。

過去にとらわれないことが可能性を広げることにつながる

どんなにがんばったところで、過去を変えられることはできません。その過去がどんなに楽しいものであっても、また、どんなに苦しいものであっても、です。

一方で、「今、この場所、その瞬間」は、まぎれもなくあなたが生きている現実。人生はそうした「その瞬間」がひたすらに連続した「点」の集合体である、と考えてみるとよいかもしれません。

その瞬間を有意義に生きること。もしあなたが今までの人生について恵まれていたとを感じるなら、さらに充実した人生を送るための行動をおこしましょう。一方、これまでの人生が災難や不連続きだったと感じるのならば、今一度、信じる道を一歩踏み出すことです。

よりよい未来は人それぞれ。何をすればよいのかは自身が考え、行動しなければなりません。原因や過去は、今、この瞬間の自分には関係ない——そう思うことで、今後の可能性は広がりを見せるのです。

当組合の
心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って
番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

- *日曜・祝日・年末年始は休業。
- *通話料無料・相談料は5回まで無料。
- *プライバシー厳守。