



学生相談室だより 2022年5月  
高松大学・高松短期大学  
学生相談室

## 「今を生きる」

新しい年度、連休も終えすぐそこにジメジメとした梅雨がすぐそこに・・・。

環境や気候の変化が重なり、不安定になりやすい季節です。ところで今、どのような思いで生活を送っていますか。

例えばここに「5分間」という時間があるとしましょう。時間の過ごし方は人それぞれです。この5分間で過去の思い出に浸ることも、未来を想像することもできます。過去も未来も頭に浮かべることがポジティブな出来事であれば、懐かしい気持ちがよみがえり、期待に胸が膨らみ幸せな気分を満たされることでしょう。しかし、ネガティブな出来事であれば、苦痛を覚え、不安や焦りや恐れでいっぱいになるかもしれません。

では、「今を生きる」とはどういうことでしょうか。今を生きる人は過去にはとらわれません。過去にとらわれていないからこそ今を生きられるのです。「あの時は良かった」は悪魔のささやきと心得ましょう。「あの時は良かった」という言葉が出てくるのは若さを消耗していると思ひましょう。「あの時、こうしておけばよかった」というのも同じです。もちろん、失敗を反省し同じ過ちを繰り返さないようにするのは必要なことです。ただその場合は一度だけ「あの時はこうしておけばよかった」「同じ間違いをしないようにどこを改善したらよいのか」と一度だけ真剣に考えたらよいのです。

過去にとらわれるのは未来に不安があるからです。未来は真っ暗だ、望がかなえられなければどうしょう。などなど・・・、将来に対する不安は過去の失敗や不幸が未来にも続きそうだと思ってしまうのでしょうか。

過去と未来の間に「今」があるという考えには及ばなくなってしまうのです。「今」がすっぽりと抜け落ちてしまっています。

「今・この時」の自分の感覚を知ることです。自分に備わっている様々な感覚（五感）で丁寧にみていくことです。新鮮な空気、柔らかい日差しなどを感じてみましょう。それ以上に「感情」に気づき、自分を大切に思うことです。そのうえで、自分の心に寄り添った決断や行動をすれば、自分の意思を尊重できたことに喜びを覚えるのではないのでしょうか。こうして、満足感、充実感、幸福感を発見でき、まさに「今を生きる」ということになります。