

令和5年5月8日(月)

「今はできない」を、「絶対できない」と間違えないように。

『「今はできない」を、「絶対できない」と間違えないように』は、精神科医の斎藤茂太さん、通称モタさんの言葉です。

皆さんのこれからの人生をイメージしてみると、「今はできない」ことがたくさんあると思います。車やバイクの運転、自分で働いてお金を稼ぎ生活すること、などなど。

しかしながら、「いつならできるのか?」「そのために今は何をやれるのか?」「今全部はできないにしても、部分的にはできることがあるのか?」などを考えてみましょう。すると、希望や計画を持つことができます。

頭に思い浮かばないことは、なかなか実現しないものです。しかし、“いつか”ではあっても、将来の自らのイメージをはっきりと想像できるとすれば、人は誰しもそれに向かって行動することもできると思います。将来やりたいことがあれば、今はできなくても、諦めないでください。

「今はできない」を、「絶対できない」と間違えないようにしましょう。