

令和5年6月15日（木）

今の自分は過去の自分がつくってきたもの

未来の自分から今から自分でつくるもの

皆さん、過去を思い返してみてください。問題や壁が現れると「向き合わずに逃げる」という選択をしたことはありませんでしたか。部活や習い事、家庭学習などにおいて、面倒になり逃げてしまうことはなかったですか。夏休みの宿題はいつもギリギリまでやらず、最後は親に手伝ってもらったり、出さなかったり。勉強も習い事も部活も、嫌になったらすぐ「逃げ出す」という選択をしてしまうと、自分を成長させることができず、全く前に進まない人生になってしまい、不満や不安でいっぱいになってしまうことでしょう。

その不満や不安の人生をつくりだしたのは、結局全て自分の責任、つまり、今の人生をつくったのは100%自分なのです。

『今の自分は過去の自分がつくってきたもの。未来の自分は今から自分でつくるもの』という言葉があります。過去の自分がつくった今の自分は、なかなか変わりませんが、これからの選択を変えれば未来の人生は変えることができるのです。

ですから、落ち込んでばかりいないで、今までの選択してきたことをこれから変えることで、未来が変わるのです。これに気づいた皆さんは、あらゆる選択を変えていきましょう。

勉強をしない を たくさん勉強する へ

自分に自信がない を 自分に自信を持つ へ

消極的な思考 を 楽観的な思考 へ

運動をしない を ランニングをする へ

嫌いで食べられない食べ物があるを その食べ物を食べてみる へ

すると、面白いくらいに変わっていくことでしょう。嫌なことばかりに向きがちな考え方もどんどん楽観的な思考に変わっていき、悩み事が減りとても楽に生きられるようになることでしょう。

将来の自分が振り返ってみて、「人生を変えることができたのは、あのとき選択を変えたからだ」と将来の自分から認めもらえるよう、今日から、今から未来の自分をつくる選択をしてみませんか。