

考えること、そして考えないこと

後期より、対面とオンラインによる授業が再開され、皆さんそれぞれに不安を抱えながらも、日々の生活を送られていることと思います。

今年は今まで以上に、1人で考える時間が増えたのではないかと思います。「いろいろ考え過ぎてしまう」という人は、考える力がある人ともいえますが、もし否定的なことばかり考えてしまうのだとすると、精神的に疲れ切って、体調を崩したりすることにもなりかねません。浮かんでくることは「この先うまくいくだろうか」という未来への不安であったり、「あんなことを言ってしまった」という過去の失敗へのとらわれであったりもするでしょう。もちろん、考えることによって、具体的な解決方法を見つけられる場合は考えた方がよいと思いますが、考えても仕方のないものもあります。

不安にとらわれている時は、疲れきってしまう前に、できるだけ意識を自分の内側から外側へと向けてみましょう。たとえば、視点を外へ移すのも一つです。電車に乗っていて、考えこんでいる自分に気づいたら、ふと吊り広告に目をやったり、窓の外へ目を向けてみるのも良いでしょう（「こんなに紅葉している！」「あそこにレストランが！」など）それが一瞬で、また悩み事に戻ってしまってもよいので、気づいたら実行してみましょう。また、ちょっとした運動でも料理でも何でも良いので、「目の前のことに集中する」ということも、とても大切です。これもなかなか難しいことですが、意図的に試していくうちに、うまくいく時が出てくるでしょう。

完全に不安や悩み事を消し去ろうと戦ってしまうと逆効果ですので、考えまいと頑張るのではなく、頭の片隅には不安があっても構わないので、「浮かべたまま」「置いたまま」やるべきことをやるのも一つです。あるいは、それでも辛い、という場合は、一時的に心の押し入れに保管して（捨てるのではなく、文字通り“棚上げ”にして）、日々の生活を淡々と送っていくということも心の疲労回復にとって大切です。

「考えない方が不安」だという人は、1日のうち10分でもいいので、「～時から〇分だけは悩み事から離れる」という時間を作ってみてはいかがでしょうか（あとの23時間50分は考え込んでしまったとしても）。精神的な消耗を防ぐために、ぜひトライしてみてください！

