

【1月の相談レポート】

1月は「あきらめる」という選択肢

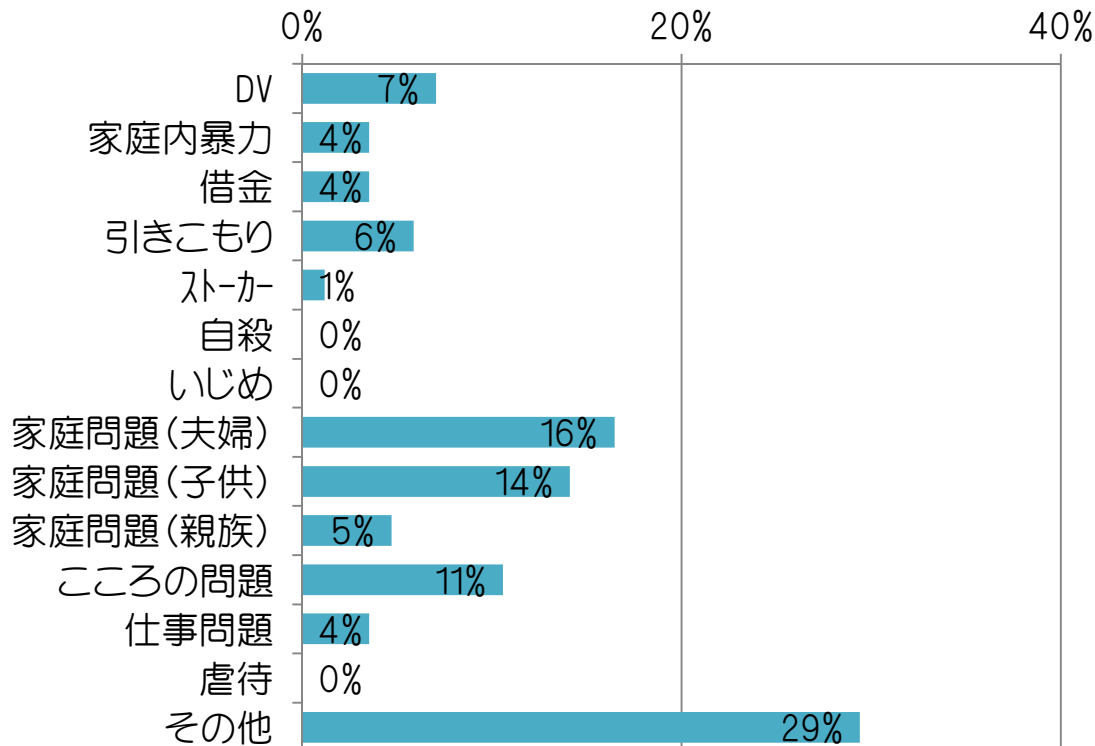


図1. 1月に寄せられた相談案件割合

「あきらめる」という選択肢を持たない人がいます。不幸な現状を受け入れられず、過去の幸せだった頃に執着します。「夫婦仲が良かった頃」「子供が素直だった頃」「恋人が優しくかった頃」「お金の困っていなかった頃」「仕事が順調だった頃」等々。どうにかして過去の自分に戻りたい、過去の幸せを取り戻したいと、悩み苦しんでいます。自分の選択した道を悔やみ、不幸の原因を作った（と思っている）人を恨み、力を貸してくれない社会を嘆きます。

過去には生きられないことを、相談者様もわかっているのです。それでも、過去の自分が捨てられない。「あきらめる」という選択肢を持たないからです。あきらめると道が開けます。現状を変えることに目が向きます。「過去を取り戻す」方法ではなく、「現状を好転させる」方法を考えることができます。

以前、ある方から「人は一番輝いていた（幸せだった）頃の自分を、本当の自分だと思いたがるものだ」と教わったことがあります。過去に戻りたいと考える相談者様は、過去の自分が本当の自分なのだと思っているのかもしれませんが。

本当の自分は「今の自分」です。「今の自分」が不満なら、満足できる新たな自分を探しましょう。過去は戻ってきません。過去をあきらめて、未来をあきらめない人になりましょう。そうすれば、きっと過去とは違う幸せを手に入れることができるはずで。

悩み事や困り事があったら公益社団法人日本駆け込み寺へ。ご相談は、以下の電話番号からどうぞ。

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺：03-5291-5720

◆仙台国分町駆け込み寺：022-395-7740