

# 「戻る力」を 意識してみましよう

年が明け、「今年こそは」と意気込む人も多いでしょう。目標を立て、やりたい・やるべきことを考え、また一つ前へ進むととする。それ自体は素晴らしいのですが、「進む力」だけでは心は長く持たないものです。多くの人が進み続けることが正しいと思い込んでいます。成長し続け、頑張り続け、効率よく歩むこと。けれど、人生には「戻る力」も必要です。戻るとは、諦めることでも、退化し逃げ去ることでもありません。それは「本来の自分に帰ること」。誰かの期待や社会のスピードに合わせて走りすぎた心を、そっと自分のペースに戻してあげること。

小さな明かりがともります。戻る力とは、言い換えれば「自分と再会する力」。忙しさの中で置き去りにしてきた思い、本当に大切にしていた時間、それらに静かに手を伸ばせる心の柔らかさ。それが人を内側から強くします。戻ることを恐れない人は、しなやかです。人生のどんな変化にも飲み込まれません。現代は速さと情報にあふれています。けれど、幸せや豊かさはスピードの先にはありません。それは静けさの中でしか感じ取れないもの。誰とも比べず、今の自分をただ受け入れましよう。戻ることはやさしさです。自分の人生への一番深い思いやり。頑張り進むだけでなく、戻ることでもまた、あなたを前に連んでくれるのです。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

