

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No-06. 「しなくっちゃ」を数える修行

私たちはよく、やるべきことを思い出したときに、「さて、勉強しなくちゃ」とか、「洗濯しなくっちゃ」とか、自分自身に声を掛けたり、心の中でそう言ったりして物事をはじめています。これは、「なにになにしなければいけない」という言い方の、口語です。

それは、義務であったり、約束であったり、自分で決めて守らなければならないことであったりします。いずれにしても楽しいから進んでやりたいということではなく、むしろ、なるべくならやりたくないことです。

しかし、この「なにになにしくっちゃ」というのは、便利な言い回しですから、自分でも知らない間に、義務や約束でもないことにたくさん使っている場合があります。たとえば、「昼ご飯をたべなくっちゃ」とか、「元気ださなくっちゃ」とか、「返事をださなくっちゃ」とか。

ご飯はおなかがすいてる、だから、本当は食べるのが楽しいのかもしれませんが。あるいは、欲しくなければ食べなくてもいいのかもしれませんが。それなのに、仕事のように「食べなくっちゃ」といった誰が決めたのでしょうか。変ですね。

同じように、元気は出さなければいけないものだと誰がきめたのでしょうか。元気は無理に出さなくてもいいのかもしれませんが。

返事もそうです。返事を出すことは、ほんとは楽しみなのかも知れません。それを「出さなくっちゃ」と言ってしまうと、もう、それは仕事になってしまいます。

「しなくっちゃ」と言えば言うほど、毎日が仕事ばかりになります。それでは楽しくありませんね。

ですから、この修行では、「しなくっちゃ」と言ってしまった数をしっかりカウントします。そして、「しなくっちゃ」という言い回しを使わないで、同じ事を言い換えてみます。

たとえば、「お昼になったから、おなかが空いてるので、さあ、ご飯をたべよう」
「元気がなくなって、運動不足だから、元気を出して、少し運動しよう」
「そうだ、あの人に、お礼の返事を書こう」

このように簡単に言い換えることができます。「しなくっちゃ」は単なるクセで使っていたわけです。単なるクセですから、すぐに直ります。

そして、このクセが直ると、「勉強しなくっちゃ」も「勉強しよう」に直ります。すると、同じ勉強をするにしても、いやいや義務的に仕方なくやっている感じが無くなってきます。自分から積極的に「勉強する」になります。もっと行けば「勉強したいから、勉強している」になります。すると、当然ですが、集中力も記憶力も旺盛になりますから、効率よく勉強ができます。

どんなことでも、「しなくっちゃ」ではなく、自分が進んで「する」、楽しんで「する」に変わってくると、毎日がとても生き生きしてきます。

そして、もう二度と「しなくっちゃ」となんでも仕事にしてしまっていた楽しくない自分には戻りたくなくなりますよ。

人生は仕事ばかりをするためではありません。
人生は楽しいことをたくさんするためにあります。

(宝彩有菜)

e-講座の受講生は、気付き事項をメールしてください。
(C)all rights reserved Alina Hosai 2000,2002