

KENKO TIP

2015年12月18日



捨てる技術 ～年末は心の大掃除～

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

いらなくなったものを処分するように、年末は、自分を棚卸して、不要になったものを「捨て」ましょう。職場や自宅を掃除するように、自分の心も年に1度の大掃除をするのです。

先週、「成長」についてとりあげましたが、**成長とは古いものを捨て、新しいことを吸収していくことの連続**。つまり「新陳代謝」にほかなりません。

禅では、掃除を**“執着”を手放す修行の一つ**、と捉えています。掃除をする＝汚れを捨てて綺麗な状態にする間、人の心は徐々に過去の悔い、未来への不安が消えていくとされます。成長、前進、進化には準備が必要。12月の今がその準備時です。

やり方はいたってシンプル。それは、**何を手放すかを決めること。持っていても自分にプラスにならないこと**。習慣。考え。もちろんモノも。悔しい気持ち、憤り、負の感情。そう、あなたの心は、いらぬものを、もうとくに気づいているはず。それを心から取り出して具体的に「これいらぬよね」と認めることです。

発展すれば、みなさんの経営でもそうかもしれません。実はプラスになっていないこと結構ありますよね。そのことで、プラスになるための時間、資金に回っていないのではないのでしょうか。

人間の体も同じ。老廃物を出すから新しい栄養が体に回ります。出さなかったら大変なことになります。

成長、前進、進化のために捨てる。捨てる、忘れる、手放すことは進むこと。捨てれば入る。これ自然の摂理。勇気を持って捨てましょう。

脳はマインドセットする機会を自ら作り出すことが実はとっても苦手です。だから、外的な受動的な機会、刺激が必要です。「年末」という時間の切り替えは絶好のタイミング。「新しい年を迎える」という言葉の力も追い風に。

さあ、今から捨てるものを選別開始。そして、除夜の鐘、カウントダウンとともに手放すのです。**Blessed are the forgetful, for they get the better even of their blunders.忘却はよりよき前進を生む。** ニーチェ。