

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 30 年 2 月 27 日

村山 章

「肩の力を抜いてありのまま生きるだけ」。人生はそれで充分なのですが、難しいんですね。私は、この考え方を本当に理解するのに 1 年近くカウンセリングを受けました。肩の力を抜いてありのまま生きれば、こんなラクなことはありません。今は時代の転換期ですから日々の生活のなかで次から次へいろんなことが起こります。ましてやビジネスの世界はより激しく変化しています。IoT (Internet of Things) と AI (Artificial Intelligence) がこれからの世界を大きく変えると言われていています。しかし、どう変わっていくのか私には想像すらできません。

ある方は戦後の大量生産大量消費の波に乗って会社を大きく発展させ、いわゆる成功者となりました。周りで困っている人を助け、知り合いの間では成功者として慕われました。しかし、そのときの成功体験を切り離せず、会社が赤字になっても続けました。そして今、何億円もあった資産がなくなろうとしているようです。私たちもつい過去の栄光や実績を自慢したくなりがちです。また今までやってきたこと、上手くいったことを続けようと考えます。一方で、世界のトップを争うトヨタ自動車は、改善案を年間 5 万件以上出されるそうです。こうして脈々と生き続ける企業だからこそ、世界のトップを争う実績をあげられるのですね。同じように時代の変化についていけずに、ストレスで体を壊す人もいます。考えることは必要ですが、お一人で悩んでいてもなかなか解決しません。医療機関や相談機関など、社会には悩んでいる人を助けるいろんな機関が存在します。悩まずに自分にふさわしい機関を利用し、相談することが解決への一歩と考えます。

この時代の大転換期に生まれたことに感謝し、多くのことに興味をもち、そして考えてみましょう。そんな考え方が、心身を活性化させ自己調節機能を高める生き方につながり、何よりも幸せにつながっていきます。