

私の一冊

社会福祉学科 高木 剛 先生

リチャード・カールソン 著 小沢瑞穂 訳 『新版 小さいことにくよくよするな！』

小鹿図書館 159/C 18

本書は、学業、人間関係、そして就職や将来への不安など、日々多くのプレッシャーに直面している短大生の皆さんに、ぜひ読んでほしい一冊です。

本書が伝えているのは、「小さいことにくよくよするな。すべては小さなこと」というシンプルなメッセージです。私たちは日々悩みを抱えますが、当時は大きな問題に見えたことも、時間を置いて振り返ると「そこまで悩まなくてもよかったな」と思えることがよくあります。本書には、そのような「くよくよしてしまう心」を軽くし、穏やかに生きるための100のヒントが収められています。その中から、皆さんに特に心に留めてほしい言葉を1つ紹介します。

●「できない」と言うことができなくなる ●

何か新しいことに挑戦する時、「自分には無理だ」と始める前から諦めてしまうことはありませんか？本書のこの言葉は、「自分で自分の限界を決めつけないこと」の大切さを教えてくれます。短大生活は2年間と短く、初めて経験することの連続です。専門分野の勉強、資格試験、就職活動など、最初から完璧にできる人はいません。「できるか、できないか」を心配する前に、「まずやってみる」ことが大切です。上手いかなければ、その時にまた考えればいいのです。勇気を出して踏み出したその一歩が、新しい可能性へと繋がっていきます。

また、本書の魅力は、どこからでも気軽に読めることです。最初から順番に読む必要はなく、目次を見て気になるタイトルのページだけを開いて構いません。通学の電車の中、講義の合間、寝る前の数分間など、忙しいスケジュールの合間にサッと読むことができます。「今日は疲れたな」「最近、いろいろ考えすぎてしまうな」と感じた時に、ぜひ開いてみて下さい。

「くよくよしない」とは、問題を見做することではありません。変えられないことに悩み続けるのをやめ、自分の力で変えられることに目を向ける「しなやかな考え方」を身につけることなのです。短大生活で悩みに直面したときは、全てを深刻に受け止めすぎず、「まあ、そんなこともある」と肩の力を抜いてみましょう。これからの短大生活、そしてその先の人生を自分らしく歩んでいくための「心のお守り」として、ぜひ一度手に取ってみて下さい。