

火の魂ファミリーの皆いつも本当にありがとう。

世間では、コロナウイルスが話題になって不安が多い中で生活していることだと思います。とは言え、不安がっていても何も始まらないので、手洗いうがい、自分自身の免疫を上げるために栄養のあるものを食べて、健康を心がけていきましょう。

さて、今月の社長からの手紙は、時事ネタでもありますが不安からの解放という話を書いてみたいと思う。人は何かしらの不安や悩みを抱えながら生きています。今回のコロナウイルスもそうですが、メディアが不安を煽るような報道を繰り返しているのも、私個人的には必要以上に不安心を煽るのは止めてほしいと思うのが本音のところではあります。

私も経営者という立場で、仕事をさせていただいているが不安と悩みは本当に尽きない(ネガティブな事だけではなく、もっと良くする為の不安と悩み)しかし不安と悩みでは、人生を良くする不安や悩みもあれば、その逆もある。どうせ不安や悩みを抱えながら人は生きていくのであれば、人生を良くする不安や悩みを抱いたほうが良いと私は考えるようにしている。

この違いは何だろうか？ それは不安や悩みを抱えたときに、今考えている事は「変えられる事か？変えられない事か？」を区分することから始める。変えられないものとは、他人と過去の事であり、変えられる事は自分と未来の事だけである。もし今、他人の事と過去の事で悩んでいるのなら「変えられないことを考えてもしかたない、今できる事をしよう！」と開き直って同じことをしないようにすればいい。そして未来のことを考えて不安になるのなら、未来を変えることは出来るが今すぐ変えられない、未来のために自分自身の今からの行動を変えていき理想の未来に近づくように努力する。今回のコロナウイルスもそうだけど、この先どうなるんだ？と不安がっていても何も始まらないし、メディアを見れば更に不安になるのも事実なのだから、最低限の情報と、今自分が出来る事に目を向けて一つずつできる事の対策や予防をすることが大切です。

私の場合は、普段の仕事から人が集まる場所には行く機会が多いので、手洗いうがいは勿論の事ですが、自分自身の免疫を上げる事だけを心がけています。良質な睡眠、栄養バランスを考えた食事、体を冷やさないように温かい服装や足元を温める事、この3つを毎日続けることが不安からの解放であると考えています。変えられない事は必要以上に考えない、自分が変えられる事に焦点を合わせて今できる事を行うことが不安を消す方法ですね。