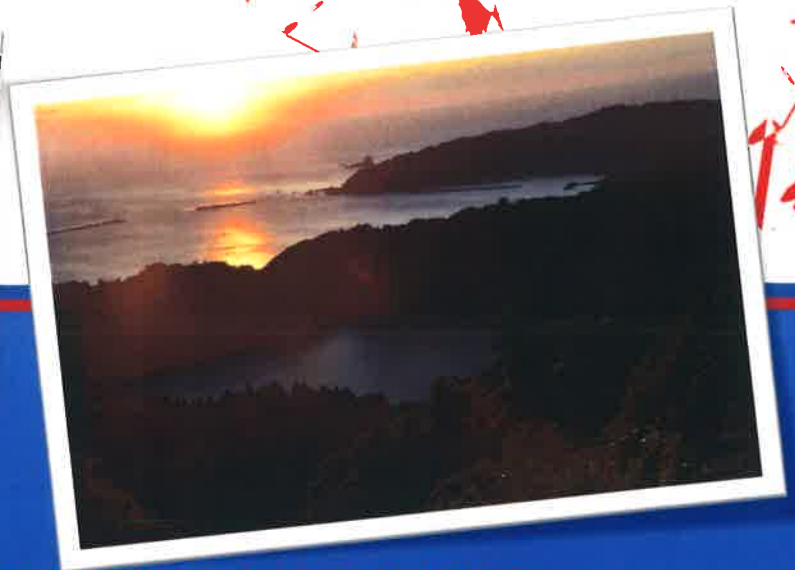


こころの森メッセージ

令和3年11月 メンタルクリニックさとう院長 善本正樹

伊勢原 家族のように大切な存在



日々成長、振り返り

私たちは、日々成長しています。

成長のコツは、“振り返り”です。

“喉元過ぎれば熱さを忘れる”ように人はすぐに物事を忘れてしまいます。

今日は“〇〇”があつて、△△だった“とか、振り返ることによって、感謝や反省が生まれます。

振り返れば、日常の変化を気が付くはずです。

変化を感じることは、自分を成長させる機会です。

日々振り返り、日々学べば、日々成長するのです。

小さな失敗と大きな教訓

私たちは、生まれたときから死ぬまで、小さな失敗を繰り返して、日々過ごしています。

そんな失敗を繰り返して、歩けるようになり、泳げるようになり、自転車に乗れるようになったのです。

普通の生活の中でも、失敗は付き物ですが、そこで落ち込んではいけません。

例えば、自転車に乗れるようになったとき、何度も何度も立ち上がって乗れるようになったように、落ち込むより、上手に乗れるために頑張ったものです。

一生懸命生きていると、小さな失敗は必ず起こり、繰り返します。小さな失敗は、一生懸命に生きている証拠であります。

小さな失敗をしてしまったとき、そこから学び、私たちの自身を変えるチャンスです。

失敗にはたくさんの教訓があります。“なぜ失敗したのか？”と深く考えるのです。そこから“〇〇すれば大成功するかも！”というアイデアが浮かびます。

小さな失敗から、同じ失敗をしない教訓を学び、意識すれば、私たちは成長します。

小さな失敗から、大きな教訓を得るのです。

