

“言い訳は逃げるため、人のせいは自分が楽になるため・・・”

新年の目標は決まりましたか？「毎日3時間勉強する」、「毎日1時間ランニングする」、「夜9時以降にスマホは見ない」、「自分から積極的に挨拶をする」などいろいろな目標を皆さんは決めたのではないのでしょうか？新年がスタートして10日が過ぎました。まだ、目標に向かって頑張れていますか？もしかしてもう挫折してしまっている人はいませんか？

自分は、何かを決めてやろうとしてスタートしても何日か経つと「今日は、仕事が忙しかったから・・・」とか「今日は何となく体がだるいから・・・」などと言い訳を作ってさぼってしまうところがあります。よく“三日坊主”と言われるものです。人は弱いので、何かをさぼるとき、何かから（嫌なこと）逃げるとき、上手くいかなかった（失敗した）ときは、何かしら言い訳を考えて、自分を納得させることがあります。また、上手くいかなかったときなどは、人のせいにして自分を守り、正当化することもあります。

よく言われるのは、“言い訳”は、目の前のことから逃げるための言葉で、“人のせい”にするのは、目の前の良くない結果を自分に振り返ることができず、自分の責任ではないということで安心するための言葉（行為）です。ほとんどの人は、この2つを使ったことがあるのではないのでしょうか。もちろん自分も何度もあります。ただ、“言い訳”を言い続けていても何も変わらないし、やらなくてはいけないことがたまるばかりで、周りからどんどん置いて行かれてしまいます。“人のせい”も同様で、周りからの信頼をなくすだけなので、自身の成長に全くつながりません。そう考えるようになってからは、ずいぶん少なくなったと思います。そして、何よりも、“言い訳”を言い、“人のせい”にする自分とこの先も一生付き合っていくのかと考えると嫌だなあと思うようになりました。

自分の言葉や行動は、いずれ自分に返ってきます。言い訳をしないで、努力を続ければその結果が返ってきます。人のせいにしないで、良くない結果を自分の責任と受け止め、次どうしようかと考えることができれば、必ず自分の成長につながります。自分もそうですが、皆さんも“言い訳”“人のせい”をできる限り失くして、今年立てた目標に向かって頑張っていきましょう。これができれば“自律”することにもつながります。

【薬物乱用防止教室から・・・】

12月に薬物乱用防止教室が行われました。薬物の怖さ、持っているだけで犯罪になるなど多くのことを教えてもらいました。また、その中で『使い捨て求人』に対する注意も話してもらいました。いわゆる「闇バイト」と呼ばれるものです。これに関しては、年々被害にあう若者が増えているようです。“いかにも”という顔の人は警戒されるので、警戒されない若い人を使うそうです。会社とかとは違うので、その人のことを守ることは絶対にしません。今、『使い捨て求人』も大学生から高校生と年齢層も下がってきています。“自分は大丈夫”と思わずに気を付けるようにしましょう。