

こころの雨宿り

100歳になっても 「やってみたい」ことがある 人生を!

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

仕事や家事がひと段落して、まとまった時間ができたとき、皆さんは、パッと「これをしたい!」ということが頭に浮かびますか? 恥ずかしながら私はさっぱり浮かばず、手持ち無沙汰に過ごしてしまうことがありました。そんな反省から今年から始めたのが、「やってみたいこと100のリスト」です。これは、自分がやってみたいと思うこと(小さなことでも構いません)をただただ挙げてリストを作っていく、というものです。例えば、私のリストの一部をご紹介しますとこんな感じです。

- 子連れキャンプをする
- 白みそを使ったチーズケーキを作る
- 俳句の体験教室に行く

もっと日常的なことでは、「まだ行ったことのない近所の〇〇というカフェでコーヒーを飲む」、「バスタオルをふかふかのものに替える」なんてものも。そして、実際にやってみたら、リストにその日付を書き込んでいきます。

リストを書き始めたときにまず私がぶつかったのが、100個もやりたいことが思い浮かばない! という壁でした。100個どころか、20個手前くらいで手が止まってしまうのです。あまりのやりたいことのなさに愕然としましたが、これは悪い経験ではあり



ませんでした。

その日から、「何か面白そうなことはないかな」、「やってみたいと思えるものはないかな」と、自然とやりたいことを探しながら過ごすようになったのです。そうすると、友だちの話を聞いていても、街を歩いていても、やってみたいことを探そうというワクワクした視点に変わっていきます。

さらに、そのリストを手帳に挟んでおいて、2週間に1度くらい見直すと、「あ、これはやったな」、「これもこの間やった」とプチ達成感を感じられるのです。リストの項目が少し減ってきたら、また書き加えて、やったら日付を書き込んで……毎日がワクワクとプチ達成感の繰り返しです。

時間ができても手持ち無沙汰だった自分とはさようなら。100歳になっても、「やってみたい!」ことが100個あるといいなあ、なんて今は思っています。



せきや ゆき

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。