



# 並木中等story

令和4年6月15日号

## 過去を引きずってしまう

“あの時、あのようになればよかった” “あの時、〇〇に会わなければよかった” “あの時、出かけなければよかった” 私は過去の失敗を思い出し、嘆いていた時があります。



ある和尚さんにこのことを話しました。その時にいただいた言葉は「過去を引きずるのもあなたなのです。」というものでした。時間をかけて、過去を引きずらないと心が回復しない人はいるのだそうです。また、愚痴をたくさん言わないと立ち直れない人もいます。このような時間が長いと自分の成長が止まっているようで心配になる人もいます。

では、どうするか。考えても、考えても引きずる時は“これが私なんだ”と開き直すことだそうです。人間、いろいろな人がいます。立ち直りが早い人もいれば、遅い人もいます。遅い人に「悩んでもしょうがないよ。」と言っても解決しないことがほとんどです。そのような時は、自分の性格、特徴を受け入れ、後は流れに任せてもいいと思います。それでも解決しない時はカウンセリングをお勧めします。信頼できる人に訴えると楽になれます。

## 《学校説明会を8月6日に開催！》

小学生及びその保護者対象の学校説明会を8月6日（土）にノバホールで開催します。10時30分からと13時からの2回同じ内容で実施します。申込はWebで行います。受付開始日時は、後日お知らせいたします。