

あなたが「毎日つまらない」と感じる5つの原因

「毎日毎日同じことの繰り返し、人生つまらないなあ」
「何かおもしろいことないかなあ」ついつい、こんな風に心の中で呟いていませんか？
「毎日つまらない」と感じる原因は意外なところにあるのかもしれませんが。それでは早速チェックしてみましょう！

* 不規則・不健康な生活をしている

何かと忙しい現代人。「仕事が忙しくてつい寝不足、そして運動不足」「忙しすぎて食事の栄養バランスなんて、いちいち考えられない」という方も多いのではないのでしょうか。ですが、慢性的な睡眠不足や不健康な生活は不安感を強くし、うつ病などの引き金となることもあると言われています。「短くても良質な睡眠を取るように意識する」「ながらエクササイズを心がける」「野菜を積極的に取り入れる」など、ちょっとした日々心がけでかなり変わるものです。不規則・不健康な生活を送っている人は、体も心も疲労してしまいます。疲れ切った体や心では、せっかく楽しい事が目の前に転がっていても、気づかずに見過ごしてしまうかもしれませんよ。

* 「感謝」する習慣がない

「毎日毎日、同じことの繰り返しで退屈・・・」こう嘆いているあなた。「波乱万丈な人生」や「刺激的な人生」「人とは違う人生」というと、なんだか格好良く聞こえるかもしれませんが、果たして平凡であることはつまらないことなのでしょうか？何か人とは違った事を成し遂げる人生はとても素晴らしいと思います。ですが、何か大きな成功を収めたり、他人から評価されることだけが人生の目的ではないと思うのです。毎日平凡であるということは、あなたの人生が平和な証拠。住むところがある、食べるものがある、きれいな水が飲める、仕事がある、大切な人がそばにいてくれる・・・一見退屈そうな、平凡な毎日にこそ、本当の幸せがたくさん詰まっているものです。「あたりまえのようでかけがえのないもの」の存在に気づき、感謝できる心を持つことができてはじめて、「つまらない人生」に本当にさようならできるのではないのでしょうか。

* 失敗・リスクを恐れている

やりたいことがあるのに、失敗やリスクを恐れて、ずっと避け続けてきたことはありませんか？人はやりたい事をやって失敗してしまった後悔よりも、やりたい事をやらなかった時の後悔の方が大きいと言います。毎日が退屈だと感じているのは、「もし思い切って挑戦したら、もっと違う人生が待っているかもしれない・・・」と頭の片隅でいつも考えているからかも？ずっとこの先本当にしたいことに挑戦せずに「ああ、退屈だなあ」と毎日ため息をつく人生と、リスクを承知の上で勇気を出して挑戦してやり切ってみる人生、あなたはどちらを選びますか？

* 他人の価値観で生きている

「他人がどう思うか？」「周りの人に何と言われるか？」という風に、他人の目線ばかり気にしていませんか？自分の本当にしたい仕事ではなく世間の評判が高い仕事を選んだり、他人に「立派な人だ」と思われたくて見栄を張ってみたり、嫌われるのが怖くて他人の顔色ばかりうかがっていたり・・・。また、「自分が働かないと家族が困るから」「私がこうしないと、あの人が困る」など、誰かのためばかりの毎日を送っていませんか？あなたの人生の主導権の握るべきなのは、他の誰でもなくあなた自身です。まず人の視線が気になるというあなた。人はみんな自分の事だけで精一杯なものです。自分が思っているほど周りにはあなたのことを考えていないもの。あれこれと周りを気にし過ぎるのではなく、まずは「自分ははどうしたいか？」を考えましょう。また、誰かのために頑張っているあなたは、とても心優しい素晴らしい方だと思います。ですが「家族が困るから」「あの人が困るから」ではなく、「自分が家族を大切にしたいから」「自分があの人のために頑張りたいから」「自分がそれをするによって成長したいから」と、「自分の意思」を大切にしてみてください。「人生」とは大海原への航海、冒険。大海原を走る船の舵を取るべきなのは、他の誰もいないあなた自身。自分の望む方向に船を進められるほど、おもしろい冒険はないでしょう。

* 「つまらない」のは思い込みのせいだと気づいていない

最後に、「楽しい毎日」「つまらない毎日」というものはこの世に存在しません。この世にあるのは様々な「1日」で、それを「楽しい！」と捉えるのか、「つまらない」と捉えるのか、それは私たちひとりひとりの心が決めることなのです。そう、幸せ・楽しさを決めるのは、いつだって私たちの心。「つまらない」という思い込みを捨てて、毎日の小さな幸せや楽しいことに気付ける心を大切にしたいですね。