

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さん、こんにちは。今年ももう終わりですね。今年は大変な年でしたが、皆さんの仕事のほうはいかがだったでしょう。さて今月もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

言 い訳の天才！

皆さんは一旦、やると決めたはずなのに、何故か行動できずに終わってしまった、そんなご経験はないでしょうか。

今回は、この「やると決めたはずなのに行動できずに終わるメカニズム」を解明してみましたので、皆さんにもシェアしたいと思います。それは一言で言うと、

「人間は言い訳の天才だ」

です。

下記にありがちな日常会話を書いてみました。

Aさん「今日はどうして早朝ランニングをしなかったのですか？」

Bさん「雨が降っていたからです。」

Aさん「では昨日はどうしてやらなかったのですか？」

Bさん「前の日、仕事がハードだったので起きられなかったのです。」

Aさん「ではおとといはどうしてですか？」

Bさん「う～ん、子供に邪魔されたんです。」

Aさん「……。」

割とよくある日常会話だと思いますが、こうやって文章にすると、馬鹿馬鹿しくなってきます。つまり（私を含めた）多くの人は、やらなかったことをキチンと反省して、仕切りなおすのではなく、やらなかったことを上手く正当化しようとするので、やらないままに終わるのです。

そんな時には自分自身に対し、次の言葉を皮肉たっぷりにささやくと良いと思います。

「君は言い訳の天才だね」

その途端、急に自分が恥ずかしくなって、決意しなおせるはずですよ。是非お試しあれ！