

## 一番よくある後悔

長光寺 福島伸悦

平成31年3月21日、MLBのイチロー選手が引退表明した。会見で、記者の「後悔はありませんか？」との問いに、目頭を熱くしながら「今日のあの球場での出来事…。あんなもの見せられたら（引退を決意したことに）後悔などあろうはずがありません」と答えました。小学生の時からプロ野球の選手を夢見て、日本のプロ野球で9年、大リーグで19年という長年にわたり、素晴らしい成績を上げてきたイチロー選手。これまでに至るには何回という挫折を味わい、後悔することも多々あったのではないのでしょうか。「後悔などあろうはずもない」と言い切れるのは、絶え間ない練習の日々を過ごしてきたからこそであり、後ろを振り返らずポジティブに取り組んできたからなのだと思います。

ところで、ランキング1位の一番よくある後悔は何かというと「もっとやりたいことをしておけばよかった」という事だそうです。自分がしたいことがあったのにもかかわらず、人目を気にしたり、体裁を考えたりして断念してしまったことに対して、時間が経過するにしたがって後悔の念が湧き上がってくるのです。

私は、人生を締めくくる時に「悔いのない人生だった」と言い切れる生き方をしたいと常々思っています。しかし、「あの時こうしておけばよかった」ということが、大なり小なり数え切れないほどあります。後悔とは、後で悔やむことですが、その思いを引きずらず、いい経験として前向きにとらえるようにすれば、違った世界が見えてくるはずですよ。後悔のない人生を送るには、やりたいことを精一杯することではないのでしょうか。そこでたとえ失敗してもそれは失敗ではなく、次元の違う世界への第一歩だと考えることが出来ます。確かに何かをするにはリスクがあり、一歩踏み出すことに躊躇してしまいがちです。だからと言ってやりたいことをやめてしまうよりもやりたいことを精一杯挑戦した方が、未来は開けるはずですよ。