

後始末には「物事が済んだ後の片付けや整理」という意味があります。まもなく年末を迎えますが、後始末をしっかりと行なうって良い新年を迎えたいものです。

「後始末」にはいくつかの種類があります。まずは「物の後始末」です。使用した物や道具をそのままにせず、必要な手入れをして、適切な場所に戻します。これを怠ると、次のスタートが滞ります。

次に「行動の後始末」があります。例えば、仕事で何か失敗をした場合、必ずその原因があります。それを改善しないと、ずっと同じことで失敗を重ねてしまいます。一方で、成功した場合も、成功につながった要因があります。その要因を考えることが、自身の慢心や自惚れを抑え、更なる自己向上へと導いてくれます。

最後は「心の後始末」です。物事が終わった後、心の中を整理すること、区切りをつけることが大切です。今週は具体的な実践として次の五点を提案します。

①「日記を書く」。日々の出来事や感じたことは、時間の経過とともに記憶から抜け落ちていきます。そこで日記をつけることをお勧めします。日記を書くこと記録になり、自分を客観的に見直すことが出来ます。倫理研究所の創設者丸山敏雄は「反省して悪かった点を書くのもよいが、今日一日どのようなことよいか、を記録しておく」と、日記のポイントをアドバイスしています。

②「リストを作る」。今年一年を振り返る



後始末を徹底し 良い新年を迎えよう

と、仕事やプライベートで大勢の人と関わり、お世話になったことも多いでしょう。感謝している人や物事の「リスト」を作成すると、前向きな気持ちになることが出来ます。また、時間に余裕があれば年末の挨拶に伺う、年始の挨拶状を出すなど、感謝を伝える機会が多いのもこの時期です。

③「後悔ではなく反省」。終わった物事について後から悔やむことを「後悔」といいます。後悔は、過去の選択や行動に対して「こうしておけば良かった」と思う否定的な感情になります。一方で「反省」は、自分の行動や考えを振り返り、改善点を見つけて次に生かそうとする前向きな思考です。

④「問題を先送りしない」。仕事や人間関係でのトラブルは先送りせず、すぐに解決を図りたいものです。「原因は何か」を考え、問題解決のための方法や手段を検証します。当事者同士の話し合いが必要であれば、腹を割って話をする素直な姿勢が求められます。これは、気づいたらすぐ行なう即行の実践にもなります。

⑤「呼吸を整える」。人は誰しも心に余裕がないと、視野が狭くなり、呼吸が浅くなります。まずは短い時間でも良いので、姿勢を正し、深い呼吸を意識しましょう。自分なりの心身のリフレッシュ法を確立し、頭の中を明瞭にします。それが適切な判断や行動に繋がっていきます。

今年も残り一カ月となりました。一年間を振り返り、やり残しが残らないよう後始末に徹しましょう。