



過去の失敗にとらわれて 自己嫌悪から抜け出せません



23歳の男性会社員です。私は就職活動の最終面接で失敗し、第一志望に内定をもらうことができませんでした。結局、別の会社に就職したのですが、そのことが今でも尾を引いていて、何かにつけ「第一志望に入社できていれば、こんなことにならなかった」という思いがこみ上げてきてしまいます。例えば、仕事上で上司に注意を受ければ「あの会社だったら、もっと面白い仕事できていた」、人間関係で悩まされれば「あの面接で失敗しなければ、この人と関わることもなかった」という具合です。嫌なことがあるたびに現実と思いついていた自分像とのギャップを痛切に感じ、もっといい人生が送れたはずなのに後悔や反省で胸が苦しくなるのです。決まっていた会社が無くなり夜も眠れなくなってしまう。もっと前向きになるにはどうしたらいいのでしょうか。



失敗の積み重ねで 今が作られています

人生というのは不思議なものです。私も、「こんなはずじゃない」と思っていることを何度も経験してきました。

高校1年の時には、成績が悪くて落第しました。高校生の落第など、聞いたことがない時代のことです。大学入試は失敗続きで、大学浪人を3年間続けることになりました。米国留学時も、期待したような受け入れがなく、ほぼ1年、悶々と過ごしました。それぞれが、私にとっては「こんなはずじゃない」という体験でした。

過去を振り返りながら 今と誠実に向き合おう

「質問に「後悔と反省」と書かれています。後悔と反省はまったく違います。後悔は過去

でも、今考えると、こうした体験があったから今があるのだと言えます。もし成績が悪いまま進級していたら、思うような大学に進学できなかったでしょう。第一志望の大学に入学していたら、今のようなキャリアを積みこ

をクヨクヨ思い悩むことです。しかし、そんなことをしても過去は書き換えられません。一方、反省は、過去の出来事を振り返りながら、何が良くなかったのかを考え、今何ができるかを考えていくことです。

これから先、何が起きるかはわかりません。生きていくことには、思うようにいかないことがたくさん起きてきます。そうしたときに、反省すべきことは反省して、今できることを丁寧に積み重ねていけば、この先変わってくるはずです。

