

今日は明日の昨日

電気・電子情報工学系 阿部晋士

もしもタイムマシンがあつて昨日に戻れるとしたら、皆さんはどんな昨日を過ごしますか。昨日と同じ昨日を過ごす人は少ないと思います。私だったら、昨日に先延ばしにしてしまつて今日時間に追われながら取り組んでいる課題を、昨日の空き時間を使ってなんとか進めてみたり、面倒だなあでもやらなきゃなあと悩んでいた無駄な時間を削減して睡眠時間に回すと思います。皆さんもきっと無駄な時間を削減してもっと有意義に時間を活用する、と考えるのではないのでしょうか。戻れたらいいなあといつも思っています。

実際にタイムマシンはないので戻ることはできませんが、考え方を1日シフトしてみましょう。これまで通り今日を過ごした明日の自分がもし今日(明日の自分から見た昨日)に戻ったらどんな生活をするか考えてみましょう。多分これまで通りの今日とは違う今日を過ごすことになると思います。

1日だけだとあまり大きくは変わらないかもしれませんが、しかし、これが1週間、1ヶ月、1年だとどうでしょうか。更に10年、30年とシフトして考えると食生活や運動習慣から変えることになるかもしれません。その分大きな効果が得られます。1日シフトして考えられるようになってきたらどんどんと未来にシフトして今を変えられると未来に得をできそうです。

どうしても今日が大変すぎて明日のことを考える余裕がないこともあります。そういう時には少なくとも明日の自分が喜ぶ程度を目標に頑張ってみましょう。少しずつでも余裕を蓄えて過去の負債を何とか返済し未来の貯蓄に変えていければきっと素敵な明日を迎えられます。

まずは明日の自分に褒められる今日の自分になってみましょう。おすすめは早く寝る準備を始めることです。とつとつと晩ご飯を食べてちゃちゃつとシャワーを浴びてさっさと歯を磨いてパツと布団に入って寝ましょう。「寝て起きたの?えらい!」というコウペンちゃんの言葉を参考に一歩ずつ頑張りましょう。