

## 「夢リスト」

エッセイスト 風間佳

「夢リスト」を作ると良いという話を聞いた。  
私の聞いた話は単純なものだった。  
1冊「夢リスト」というノートを作って、  
いつでもいいから「こうしたい」「こうなりたい」と思った時に、  
思ったことをただ書き溜めていけば良いというものだった。  
そして、書いたものを折りに触れて眺めるだけで効果があるそうだ。

どんな効果があるのかというと、  
夢があることを考えたり、想像したりすることは楽しいことなので、  
精神衛生上好ましく、眺めるだけでも少しやる気が起こるのだそうだ。  
また、夢を何度も思い出すだけでも、中には現実化するものもあるそうだ。

ただ、一つ弊害があるとすれば、叶わなかった時の失望感だそうだ。  
夢なのだから、現実的には叶わないものが多いのが普通で、  
叶わなかったからといって何も失望する必要はないと思うのだが、  
夢が魅力的であればあるほど、現実が魅力なく思ってしまうのだそうだ。  
なるほど、それもうなずける。

そこで、対応策として、  
夢は若いうちに叶える夢よりも、定年後に叶えたい夢を書くのが良いそうだ。  
若いうちは夢を叶えたくても、仕事があるから叶えられないケースが多い。  
その点、定年後は時間がある。自分の自由に使える時間が山ほどあるのだ。  
だが、定年後は時間はあるが、仕事はないのだから収入はない。  
そこで、定年後の夢を叶えるためには、  
今、たとえ嫌な仕事であっても一生懸命働いてお金を貯めなければならない。  
そう思えば、働く意欲が出てくる。妥協に流されていた生活に張りも出てくる。  
また、どんなに大きな夢であっても、ゴールはまだまだ先なのだから、  
「もしかしたら叶うかもしれない」という期待感をずっと持っていられる、  
と言うのだ。

なるほど、なるほど。私も「夢リスト」作りと資金作りを考えてみようと思う。

E1C-0034-rogo