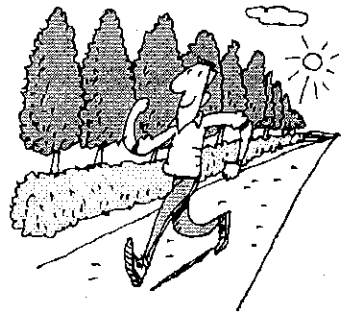


よう。心の部分でも矢張り、ガンバレジャポン!

幸せ運ぶホー鳥



え・小島サエキチ

六月のテーマ  
時間の活用術

# 一日一回 休まず続ける

**国** 際サッカー連盟が主催する  
四年に一度のサッカーワー  
ルドカップが開幕し、熱戦が繰り  
広げられています。第二十回大会  
となる今回は、地球儀で見るとち  
ようど日本の反対側にあたるブラ  
ジルで開催されています。

日本とおよそ十二時間の時差が  
あるブラジルでの開催に、代表選  
手のみならず、「時差ボケ」に苦  
しんでいるサッカーファンも多い  
のではないのでしょうか。

そもそも時差ボケとは、実際の  
時計の時間と体内時計のズレから  
生じる倦怠感や睡眠障害、ストレ  
スなどの症状を指します。体内時  
計の狂いは、海外に出かけた時だ  
けでなく、日本での日常生活の中  
でも起こる場合があります。

例えば、食生活、睡眠時間が不  
規則だったり、過度のストレスを  
抱えていたりすると、体内時計が  
狂い、時差ボケと同じような症状  
が出ると考えられています。

そうした日常生活で起こる体内  
時計の狂いを修正し、生活に張り  
を持たせるには、毎日決まった時

間と同じことを繰り返す「一日一  
回」の実践をお勧めします。

一日に一回、同じことをくりかえ  
す。これは、人間の生活がおのずか  
らにしておこなっているものである  
が「たとえは朝に起き夜はいねる  
—これに更に、今日まで為したこと  
のない他の新しいこと、一定したこ  
とを、一定の時に、きっちり行な  
う。これは、生活に節を入れるもの  
である。ゆるんだ生活にしまりをつ  
けて、全生活を引き締める、活を入  
れる、生命を揺すぶりたてることに  
なる。即ち、これより全生命をゆり  
立てて、全力を尽くすことになる。

〔純粋倫理原論〕丸山敏雄  
特に、一日のスタートである早  
朝、同じ時間に同じことを行なう  
ことで、正しい生活リズムを身体  
に刻み込むのです。

さらに、この「一日一回」の実  
践は、「休まず続ける」ことが重要  
です。

どんなに分厚い書物も、毎朝五  
分ずつでも読み進めていけば、必  
ず読了する日が来ます。

一枚の葉書も、毎日休まず書き

続ければ、一年間で、三六五枚に  
なります。

職場でいえば、朝礼も「一日一  
回」の実践にあたるでしょう。朝  
礼は、心身を「家庭モード」から  
「仕事モード」に切り替え、はつ  
らつと働くための節目です。

たった十分間の朝礼も、月曜日  
から金曜日まで行なえば、一週間  
で五十分になり、一年間で四十時  
間にもなります。十五分の朝礼な  
ら、一年間で六十時間です。

一日に行なう時間は短くとも、  
毎日積み重ねることにより、グラ  
スに雫が一滴ずつたまるように、  
実践したことが、私たちの心と身  
体に蓄積されていくのです。

昨日と今日では、水の量は変わ  
っていないように見えるでしょう。  
しかし、その雫がやがてグラスか  
ら溢れる時、成長した自分に気が  
つくことができるのです。

「一日一回、休まず続ける」こ  
とで生活リズムを正していきまし  
よう。短い時間の些細なことであ  
っても、その積み重ねが大いなる  
威力を発揮するのです。