

4. 1. 8(土) まいご! 倫理です。今年も同じ 祭信にゆきま。どうか宜しくお祈り  
朝の目覚めで直感力を磨きましょう! 申し上げ可  
早寝早起マホー鳥

今週の

倫理

1月のテーマ | あざやかなスタートを切る

2022. 1. 8~1. 14

1263号

スタートによって勝負の行方が決まるスポーツは少なくありません。たとえば、大相撲は立ち上がりの一瞬でほとんど勝負が決まります。また、「先手は勝つ手」「先んずれば人を制す」という言葉があるように、出足で決まるのはスポーツに限りません。誰にでも平等に与えられる「朝の目覚め」もスタートの一つで、朝の目覚めが一日の良し悪しを決定します。目覚めを大切にしていると、直感が磨かれ、日常生活の中で必要な時に気づき、物事がスムーズに運ぶようになります。反対に目が覚めても布団の中でぐずぐずしていたり、二度寝をしているようでは直観も鈍り、気づきも得られないでしょう。Nさんは目が覚めたらすぐに起きることを心がけていますが、以前は違いました。かつてのNさんは目覚まし時計がないと起きられず、時計のスヌーズ機能をフルに使い、アラームが鳴ってもあと五分、十分と二度寝三度寝してから慌てて出社するのが習慣でした。そのため朝は体がだるかったり、よく寝たと思っても眠かったりと、とにかく目覚めが悪かったのです。ある時、経営者モーニングセミナーで、「朝の目覚めをよくするためには、寝る前にその日の後始末や次の日の準備をして寝るとよい」という話を聞き、さっそく実行してみました。寝る前に翌日の準備をするようにし、さらに目覚まし時計を使わずに起きるようにしてみました。というのもNさんは自分が目覚まし時計



## 朝の目覚めが 一日の良し悪しを決める

に頼りすぎて、体内時計の感覚が鈍っていることを薄々と自覚していたのです。

最初は時間通りに起きられませんでした。慣れてくると朝の目覚めが改善されました。自分の睡眠サイクルを把握することで「明日は五時に起きるから十時には寝る」と体調管理できるようになり、爽やかな一日のスタートを切れるようになったのです。また、寝る前に一日の片づけや翌日の仕事の準備を行なっているため、朝の時間に余裕が生まれました。爽やかな気持ちで出勤すると、段取りよく仕事が進み、急な仕事やトラブルが発生しても、速やかに対処できるようになりました。

以前より仕事がかどるようになったNさんは、自分の生活習慣を反省すると共に朝起きの大切さを実感したのです。

朝のスタートがよいと仕事効率がよく運び、一日楽しく喜んで働くことができます。その朝起きについて倫理運動の創始者・丸山敏雄は以下のように述べています。

朝起きは、スタートラインに立つようなもの。目がさめるといえるのは、ドンと一パツ合図の砲声なるのですから、おくられてはなりません。一秒の何分の一を競って飛び出す。これが一日の出発です。出発の良し悪しが、その日の仕事に、どのように関係するか。気をつけてためてこらんなさい。仕事が順序よくいく。人が都合よく来る。話がよくまとまる。 (『清き耳』)

朝のスタートを見事に決めて、積極的な日々を過ごしていきましょう。