


八月のテーマ

活路は朝に!

朝の思索を 深める

8/28(A) 今になり申訳ありません。お陰様で懐かしに感じます、
 子供の頃のラジオ体操でスタジオ 現っていた仕事で楽しんでいま、
 早起きの習慣が あつて早起きするので しょうか 感謝!
 思索とは 幸せ運ぶ対鳥
 辞書で調べました。



え・浅妻健司

秩序立てて考えを進める...

八 月も、残すところあと僅か
 となりました。親世代にと

つて、夏のノスタルジックな思い
 出の一つに、朝の「ラジオ体操」
 があります。

現在では、ラジオ体操を開催し
 ない地域も増えているようですが、
 かつての夏休みといえば、全国
 津々浦々で早朝の「ラジオ体操」
 が行なわれていました。「夏休みく
 らいゆつくり寝ていたい」と眠い
 目をこすりながらも、首からカー
 ドをぶら下げて参加した記憶を持
 つ人も多いでしょう。

この夏休みのラジオ体操という
 取り組みは、健康な体を養うこ
 とを主眼に置きながらも、長期の
 休みで、子供たちが（または親も含
 めて）、怠惰な生活に陥らぬよう、
 早起きを習慣づけるために行なわ
 れてきたといえます。

遊びといえは外遊びが中心だつ
 た当時は、ラジオ体操のために早
 起きをした子供たちは、夜は早々
 に眠くなり、その結果、早く寝る
 ことになりました。社会全体で、そ
 うした早寝早起きの習慣を後押し

していたのかもしれませんが。

翻って、倫理法人会が主催する
 週一回の「経営者モーニングセミ
 ナー」も、開催目的として「朝型
 の生活習慣の体得」を掲げていま
 す。その点では、往年のラジオ体
 操制度と、一脈通じるものがある
 でしょう。かつて、ラジオ体操に
 参加していた少年少女が、今は毎
 週、全国のモーニングセミナーに
 通っているといえます。

なぜ倫理法人会では、朝型生活
 の体得を奨励するのでしょうか。

日本では戦後、伝統的な価値観
 や古くからの生活習慣を打ち消し
 てしまいかねないような教育がな
 されてきました。

その国の生活習慣は、風土や文
 化と切っても切り離せません。そ
 こから導き出された生活習慣が、
 また新たな文化を生むものです。

そうした古人の叡智、古来の習
 慣を検討して、再度ふるいにかけ、
 良いものを継承しようと呼びかけて
 いるのが倫理法人会です。その一
 つが、朝型の生活リズムだとい
 わけです。

農耕民族といわれる日本人は、
 朝は自ら早く起きて働き、夜は安
 らかに休んで翌日の働きを一段と
 活発にさせる、朝型の生活習慣を
 尊んできました。科学が発達する
 以前から、朝の効用や活用法を体
 感把握して、生活習慣に落とし込
 んできました。

それは「早起きは三文の得」と
 いう諺にあるように、朝の黎明(れ
 いめい)時こそ、仕事や学業をする
 最適な時間帯であることを経験的
 に知っていたからでしょう。

「黎明の澄んだ空気の中で思索
 に耽(ふけ)ることで、建設的で前
 向きな気づきが与えられた」とい
 う朝の効用は、試してみれば誰に
 でもわかります。人が成長する上
 で、朝の思索のひと時は、判断力
 や決断力の源泉となります。現代
 人は、その貴重なトレーニングの
 機会を、夜型生活で自ら放棄して
 いるともいえます。

「まだ寝ていたい」という我欲
 を捨て、モーニングセミナーで学
 び、思索を深めて難局を乗り切り、
 さらなる成長を遂げましょう。