

「生活スタイル革新」と「守・破・離」

1. 生活スタイルを革新

右掲は、3月30日に発信した「AMIニュース」の記事です。ここで、「変革の4月」に触れて、この1年間の革新して来た事柄をご紹介します。それは、

- 大阪府中小企業家同友会に入会して、同友会の進めている活動の理解から始まりました。
 - 昨年4月頃から、同友会の所属支部がメーリング・リストで支部のFacebook (FB) グループを作成して、情報発信している紹介があったので、自分も始めることにした。
 - 5月末に、当時、体重が93kg程あって、膝が痛いので整骨院に通っていたのですが、その先生が体重を減らすことを教えて下さったのです。
 - そこで、思い切って減量にチャレンジする気になって、ある日の昼に、急に「減量するので、食べる量を減らす」と嫁さんに宣言した記事をFBに書いたら、東京にいらっしゃる方が、すかさず「公開ダイエット宣言」と突っ込んでくれました
 - これをきっかけにレコーディング・ダイエットで、毎食、何を食べて、そのカロリーが幾らとネットで調べてFBに載せるようにしたのです。
 - このお蔭で、グッと減量が始まったのですが、夏季に入り、食事だけでは、体調に影響が出ると悩んでいたら、カナダ在住の女性が「運動を取り入れたら」とアドバイスしてくれて、ウォーキングを始めたのです。
 - その後、ウォーキングの目標を月に130kmと設定して、これによるカロリー消費を入れるようになり、食べるためのウォーキングと少し意味合いが変化したのです。
- と言うような事をご紹介します。

この流れの中で、昨年8月に、トヨタ販売店勤務時代のOB会があり、この会で、「俵星玄蕃」をカラオケで披露することにして練習を始めたのです。しかし、何せ、約10分という長編歌謡浪曲であり、特に、この曲は三波先生の「おお、そば屋かあ！」という辺りが有名なのですが、ここに至るまでのセリフが非常に早口なので難しいのです。

そこで、まず、クルマの運転時にCDで繰り返し聞き、覚えた心算になって、OB会でカラオケを歌ったのですが、歌謡の部分は、まずまずの出来栄えだったのですが、浪曲やセリフの部分はカラオケの文字を追う形になって、うまくいかなかったのです。それから、家のパソコンで歌詞をネットで検索していると、右掲のカラオケがあることに行き着いたのです。カラオケの画面がそのまま出て来るのです。これは、有難いと飛びついて、毎日のように練習しています。「今年こそは」とこの曲にチャレンジしています。

** AMIニュース 2013年 3月30日 **
メールは、弊社のお客様に送っています。Vol.324

1. トピックス

皆さん、こんにちは、エー・エム・アイの棚野(とち)です。
今日の大阪は、少し肌寒い感じがしますが、晴れて絶好の花見日和です。
近所の駅でも桜が満開です。
同じように、ノベル賞の山中先生の母校である大阪教育大学付属高校の前にある公園も満開です。
明けは4月。
私は、若い時から「変革の4月」と言って、これを機会に何かチャレンジするようしてきました。
昨年は、大阪府中小企業家同友会に入会して、これをきっかけに生活スタイルの革新が進みました。
例えば、支部がFacebookを始めたので、これにチャレンジ、このチャレンジから東京におられる友人との交流が始まり、その友人の「公開ダイエット」という一声でダイエットに取組み94kgくらいだったのが、82kgまで減量できました。
さらに、カナダに住む女性の一斉でウォーキングにチャレンジして、ほぼ、毎日、継続できるようになりました。
最近では、一人カラオケにハマっています。
仕事も落ちている時は、少し、もてあまし気味の時間が出来るのですが、最近、100円で30分のカラオケに行くようにしています。
歩いて10分ほどの所にジャンカラがあって、55才以上なら割引があって30分100円で済むのです。
昼の食事前に30分カラオケに行ったり、夕方に、早い目に切り上げて30分カラオケに言っています。
なぜ、一人カラオケかと言いますのは、実は、三波春夫さんの長編歌謡浪曲が好きなのです。
代表的なのは「おお、そば屋かあ」のフレーズで有名な「俵星玄蕃」、その他にも「淡路高田の鳥場」「勝海舟」「赤穂の妻」「立花左近」などが歌えるようになりました。
どれも、10分ほどの曲なので、3倍ほどの時間がかかるので、普通のカラオケ喫茶やスナックでは、ひんしゆく物なのです。
一人カラオケで、100円で飲み物も頂いて、しかも、気兼ねなく3曲30分を歌って、気分一新しています。
新入社員も入って、社会全体がリフレッシュする季節ですが、60過ぎたしがない経営コンサルタントの個人的な革新であり、皆様へ参考になる「変革」のご報告ではなかったですが、身体の調子もよくなり、気分も爽快になり、と効果的な生活スタイルの革新が出来ています。
これからも、寄る年波に屈せず明るく元氣にお付き合いできるように生活スタイルの革新を継続して行きたいと思っています。
これからも、よろしくご支援ご鞭撻のほどお願い申し上げます。



2. 「守・破・離」

物事に取り組む事で有名なのが茶道の「守破離」です。まず、「守」、即ち、先生のする通りに真

似る事から始まり、次第に覚えて、「破」、即ち、覚えた通り自分でやって見て、違和感のない状態まで繰り返す、「離」、即ち、その繰り返しの中で自分なりのコツを見つけて自分流になって行くという3段階のステップなのです。私は、三波さんの歌謡浪曲でも、まず、「守」として、CDを何度も聞き、いわゆる、口移して真似ることを何度も繰り返して「違和感」がなくなると、次に、「破」の段階で、カラオケで歌ってみて、原曲と比べて違和感がなくなるまで繰り返すのです。「破」の段階というのは、歌うのは自分なので、お手本の三波先生の歌を完全にコピーという訳ではなく、少しずつ、自分の解釈を入れて歌うようにしています。これが、私流の「破」であります。なかなか、上手く行かないのも事実です。

3. 「100円カラオケ」

最近、私は、「一人カラオケ」にハマっています。今まで、カラオケと言えば、スナックで歌うか、先ほどのOB会のような友達に連れられて行くという存在だったのです。しかし、最近、仕事も安定して来た為か、一日の中で「時間を持て余す」という状態が出るようになりました。こういう状態で、一緒に働いている息子にグチグチ言うのでは逆効果なので、近所にあるカラオケ喫茶に出かけたのです。しかし、1曲約10分というのは「ひんしゅく」を買うようで、2回目に行ったら断られたのです。そこで、息子にジャンカラの事を聞いて、思い切って、近所にある店に飛び込んだのです。入ってみると、55歳以上は割引があるので、30分では100円で済み、しかも、飲み物付だったのです。

一人カラオケですから、誰に遠慮もいらず、30分で3曲を歌うと気分がスカッとするのです。さらに、「俵星玄蕃」の他に「決闘高田の馬場」「勝海舟」「赤穂の妻」「立花左近」とレパートリーが増えていますので、60分で全部を歌うこともあります。思わぬ副産物的な発見です。

4. 心身ともに元気

昨年から、ダイエットに取り組み、約93Kgから82kgまで減量が出来て、しかも、ウォーキングなので足腰が鍛えられて来ました。さらに、カラオケも加わって「ロング・ブレス」のダイエット効果にもなっています。いずれの方法も極端な効果を発揮するものではありませんが、「継続は力なり」で徐々に、しかも、着実に効果が出ています。

現在、63才なので、若い人のように、スポーツジムに行き、一挙に、体重を減らすという荒技は出来ないのです。まさに、18年前に、船井先生から教わった「コツコツ、ジワジワ、イキイキ、タンタン」という生き方そのものです。自分の出来ることで継続するという「やり方」です。しかも、ベースの基礎体力をつける効果と気分的にリフレッシュするというダブル効果がある方法になっています。

右掲は、私が「成功の方程式」と呼んでいるものです。誰でも「思いつき」で行動はできるのですが、それが「習慣」になるまで継続することが重要なのです。「習慣」になると「人格」、すなわち、人の見栄、評判が変わるのです。確かに、減量が進んだので女性陣から褒められるようになりました。また、カラオケを始めたので声の質が変わりソフトに響くようになったと言われるようになりました。

<p style="text-align: center;">成功の方程式</p> <p>心が変われば、行動が変わる 行動が変われば、習慣が変わる 習慣が変われば、人格が変わる 人格が変われば、天命が変わる</p>
--

このように、「ポジティブ」な革新が来ています。「革新には、新しい技術が必要だ」と言っていますが、正に、Facebookやレコーディング・ダイエットとウォーキング、そして、カラオケという風なつながりで「生活スタイル」が大きく変わりました。これからの「習慣」として継続して行きたいと思っています。

【AMIニュースのバックログは<http://www.web-ami.com/siryo.h>になれます！】