

2017年の抱負

1. 創業22周年にあたって

46才で起業した会社が創業22周年を迎えます。つまり、私は満68才になるのです。右掲は、私が考える「生涯現役」の3つのコツです。どうしても加齢と共に保守的になり、また、同世代の方もリタイアするので人的交流の場も少なくなるのです。私は、大阪府中小企業家同友会に入会していますが、京都のお客様が参加されている南支部の昼例会に参加して若い方の発表を伺っています。この流れで落語家の森乃福朗師匠とも交流が出来て古典落語の醍醐味を味あわせて頂いています。

「生涯現役」の3つのコツ

1. 積極的に交流
2. 新しい事で伸び代
3. あそび心で軽快さ

このように1の「積極的交流」に心掛けて世界を拡大しようと心掛けていますが、その為には、自分に魅力が必要です。若い人の関心事について行くことがポイントなのですが、その中で、自分にも興味もてる物を見つけて熱中する事で若さを少しでも発揮できると思っています。しかし、現実的には難しい面があるので、若い人と一緒になって行うことで若い人の行動力と私の経験の相乗効果になるようにしたいと思っています。

この2の「新しい事で伸び代」を発揮するには、3の「あそび心で軽快さ」という事がポイントと考えています。「新しい事」は、すなわち「未知」なので、どうしても第一歩を踏み出しにくい面があるのです。故福井社長が「ポケット・マネーでコンピュータを買ってやる」と言って下さって、私にコンピュータの道を切り拓かせて下さったのです。福井社長ほどではないですが、私にも少しは金銭的なゆとりが出て来ていますので、若い人の「やりたい」をあそび感覚でサポートして即行動という軽快さを発揮したいと思っています。

この「生涯現役」の3つのコツを実践して若い世代と積極的に交流して「精神の若さ」を失わないようにして行きたいと思えます。私は几帳面な性格という一面があるので「あそび」という事が欠けているのです。この欠如している「あそび」を若い人と一緒に共有できるようになりたいと思うのが今年の抱負なのです。

2. 健康習慣

このように前向きな姿勢で「生涯現役」を目指すにもベースになる健康という物が大切です。私は、若い時に腎臓を患っておりタンパク尿で辛うじて透析というレベルより上の状態という持病があります。この為、余りムリな運動などを避けて来ましたが、数年前に増え続ける体重に思い切っただイエットする事に踏み切り、妻の作ってくれた料理に「すまん、ダイエットする」と言って残すようにして始めたのです。その後、ウォーキングとレコーディング方式で94kgから78kgまで減量に成功しましたが、ほぼ3年前に妻が急逝したので生活習慣が変わって今は82kgほどに戻っています。

右掲は、今実践している私流の健康法です。まず、氏神様へ参拝で少し遠回りして30分ウォーキングを継続しています。さらに、機会ある毎にクルマではなく電車を活用して歩くことを意識しています。次の3Sですが、粗食は、例えばお昼を頂くのも近所のお店で好きな物を頂くのではなく、スーパーのお弁当を買って和洋中のバランスを考えて食べるようにしています。そして、意識して咀嚼するようにして時間をかけて頂くようになり、お蔭で小食化が進んでいます。

3つの健康習慣

1. 30分ウォーキング
2. 3S(粗食、咀嚼、小食)
3. 30分100円カラオケ

最後の30分100円カラオケは、近所に出来たジャンカラでお昼休みを兼ねて行くようにしています。何せ100円でコーヒーなどを頂いて、その上、6曲を歌って点数や機械によるコメントを得

楽しんでいきます。古い歌なら90点台も出せますが、新しい曲は80点台の前半で推移しており、イマイチ進歩が見られないのです。

3. コーチを受ける

実は、最近、日曜日にカラオケサロンに行って、そのマスターにアドバイスを頂いています。日曜日の1時から6時までのソフトドリンク付きで1000円で歌い放題なのです。事務所のあるマンションの老人会で知り合いになった方々と行っています。この時間帯は他のお客様が来ないので貸切状態なので、いいペースで順番が回って来ます。

このマスターからご指導頂いて、まずは目一杯に声を出さず、控えめにして強弱をつけて感じを出すようにしています。声を張り上げていた時には出来なかった「こぶし」などが出来るようになって音程が一致しやすくなり点数が少し上がっています。また、女性の曲は#3、男性の曲が♭2位に調整するとキーが合うようになって、さらに点数が上がって来ました。例えば、福田こうへいさんの「北の出世船」という曲では、60点台だったのが80点台に乗るようになりました。

我流で始め、特に、三波春夫さんの「俵星玄蕃」という長編歌謡浪曲が好きで高いキーの歌を好んで歌っていたのです。長編というだけに大体10分ほどと長いので、一般的には嫌われるので一人カラオケで楽しんでいました。しかし、老人会に入り親しい方が増えてカラオケに行く機会が増えたので、三波さんの曲以外にもチャレンジするようになったのです。特に、女性歌手の歌に感じの良いのが多いので「命の恋」(神野美伽)や「酒のやど」(香西かおり)のような情念の入った曲などにもチャレンジして楽しんでいきます。

若い時、ゴルフに熱中しましたが、これも我流でした。今、カラオケを楽しんでいますが、これも我流で始めたのです。しかし、我流ではハマるところでは良いのですが、オールラウンドとは行かず、どこかに大きな苦手が残るのです。ゴルフは、徹底して熱中した時は80を切り、90を切るのは、いつでもどこでも出来るという位に思いあがっていた事がありました。カラオケも三波さんの「俵星玄蕃」は、歌の部分だけなら90点を超えるのです。

しかし、我流では限界があるのです。やはり、他者の眼で見て頂いて、客観的なアドバイスを受ける事によって、さらなる創意工夫が働くのです。仮に、得意な歌は90点台ですが、さらに、点数を上げるには、他人のアドバイスを取り入れて自分を変える必要があるのです。新しい曲では、最近のカラオケでは機械のプロが同時に歌ってくれて、その声に乗って共鳴する事でポイントがハッキリと分かるのです。「守破離」って言いますが、まずはお師匠さんの歌と合わせてコツを掴む事が大切で、自分らしさはその後と分かった次第です。

4. 「従心」

このように、「生涯現役」を目指す訳ですが、そこで忘れてはならないのが孔子の教えなのです。孔子は「七十にして心の欲するところに従えども矩をこえず」と言い、やりたいようにしても無茶をしてはならないと悟ったのです。これは、例えば、借金という事がありますが、若い時なら投資という事で前向きになれましたが、今は、いつでも返せる範囲内、失敗しても惜しくはない範囲という風に考えるようになっていきます。

若い人たちと積極的に交流して、健康に心掛けながら、趣味を磨く為にもコーチを受け入れる気持ちを持ち、さらに「伸び代」を大きくしてエンジョイして、そして、いわゆる「ポケット・マネー」の範囲で「あそび心」で新しい事にチャレンジして行きたいと思っています。今年は満68才になり数えでは来年「古希」になります。ますます、エンジョイした人生を歩みたいと思います。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> あります！】