

## 「曇り時々晴れ」

### 1. 久しぶりのドライブ

私は、妻に先立たれて3年と4ヵ月が過ぎたが、一人になって大きく変わった事の一つがドライブに行かなくなった事があります。妻が存命の時は、休日などにイケアやニトリなどに出かけたりして、よく仕事以外でクルマを使っていたのですが、妻が亡くなってからは一人でドライブに出る事がなくなったのです。仕事でも電車を使うようになっているので走行距離は余り伸びなくなったのです。

しかし、元来、私はクルマが好きなので右掲のようなコースを楽しんでいたのです。妻も好きで一緒に行き、農協の販売所などに立ち寄って買い物を楽しんでいたのです。このコースは自宅から富田林方面に309号線で南下して竹之内街道で二上山を通り抜けて奈良県側に入り、県道30号線を葛城市から葛城金剛山脈の麓に沿って走ります。この道は信号が少なく、かつ、アップダウンもあり普段味わえないドライブが楽しめるのです。カーナビに従って橋本市へ行き、そこから根来寺を目的地にクルマを走らせ風吹峠から帰阪で臨海線を走って帰ると高速代が不要で約4時間のドライブが楽しめたのです。



右掲の赤線のコースなのですが、最近、カーナビを新しくしたので地図情報が最新になり、橋本市から京奈和道が国道24号線になっていることを案内してくれて新発見をしたのです。そして、岩出から赤の点線区間が有料なのですが、これを經由して近畿自動車道を走って長原ICまで走り帰ったのです。約170kmを3時間程度で走ったのです。

一人になってドライブが億劫になっていたのですが、新しいカーナビが新発見をしてくれたので、アップダウンのある県道を走り高速道路でスピード(制限速度遵守)を出すドライブの醍醐味を思い出したのです。途中で妻と立ち寄った喫茶店や農協の販売所を思い出して、懐かしい思い出が蘇ったのです。

### 2. 「曇り時々晴れ」

40年ほど前に、京都の亀岡にあるお寺にお参りした事があったのですが、そのお寺に「曇り時々晴れ」という言葉あって強烈な印象を受けたのです。人生は曇りの日々が続く方が安寧で良いのです。風雨や荒天などにならない方がよく、晴れではなく曇天の下で黙々と働くのが基本で、たまに晴れの日をつくって心に栄養を与えようという教えだったのです。

今、68才になり妻に先立たれて、子供たちも自立した状況になって一人生活が始まったのです。私は、幸いにも経営コンサルタントとして22年前に独立開業して定年がないのです。また、小さいながら事務所を持っており、毎朝、約600mの距離を通勤しているのです。その通勤時に喫茶店に立ち寄ってモーニング・サービスを頂いて雑談などをして気分を整えて出社しているのです。社員を雇っているので、この習慣が気分のコントロールに大いに役立っていたのです。つまり、「晴れ」の状態スタートを切る事が可能になる習慣なのです。

もちろん、1日は長いし、お客様との関係もあって黙々と仕事を行うので「曇り」という状況が続くのです。私は、仕事に集中すると周囲が見えなくなるのです。殆ど社員と会話せずに黙々とパソコンに向かっているタイプなのです。たまに、お客様と電話で会話する位なのです。周囲の人にとっては「やりにくいタイプ」なのです。こういう生活を22年間繰り返していたのですが、最近、お客様も減って状況が変わってきたのです。

### 3. 最近の標準パターン

右掲はお客様のところに出かけない日の1日の流れを表しています。朝は、寄る年波で目が早く覚めますが、ふとんの中でトトロとして血圧を普通にしてから起床します。まず、FaceBookで仲間に朝の挨拶を流し、日付と曜日そして、その日の代表的なToDoを書いています。そして、自宅でもパンとコーヒーで軽く食べますが、そこで血圧の薬を飲んでから朝風呂に入ります。私は、約20年、朝風呂派で身体を起してから一日を始めるようにしています。

8時過ぎに家を出て直線距離で約500mの事務所へ出ますが、途中で行きつけの喫茶店に寄ってモーニングを頂きます。お店のママと近所の奥様と3人で世間話をしたり、最近では料理の仕方も教えてもらいながら雑談かねて約20分います。そして、事務所へ出てパソコンなどを立ち上げメールやFaxのチェックをして、阿倍野ハルカスの写真を撮ってFacebookへ投稿、スカイプで東京にいる次男の嫁になってくれた社員と仕事の打合せと孫の顔を見たりして一連の作業が終わります。忙しい時は、そのまま仕事に入りますが、余裕があれば、読売新聞を一通り目を通してから仕事にかかります。

大体、11時になったら近所の老人ホームにいる母を見舞いに事務所を出て11時20分から20分ほど母と会話して、老人ホームの昼ごはんが運ばれて来るタイミングで家に行きます。途中で食品スーパーがあるので食材を買って12時頃に帰宅し、お昼ごはんの支度をして頂きます。食後の休憩でTVを見ていますが、2日おきに洗濯機を回していますので、朝、出かけに回したら、温風乾燥式なので12時半頃に乾燥が終わり取り入れています。その後、ジャンカラによって30分100円で6曲を歌ってコーヒータイムをして、1時40分頃に事務所に戻ります。その後、仕事ですが、余裕のある時は4時から老人会の方々と1時間ウオーキングに行き、最後の1時間で締めの仕事をして帰宅するというパターンを基本としています。まあ、仕事があったら最優先でやっていますので、仕事次第という感じです。

#### 最近の標準パターン

6:30	起床&FaceBook
8:20	喫茶店(モーニング)
8:40	事務所到着
9:00	メール、FaceBook
9:10	東京とスカイプ
9:30	Work
11:00	事務所出発(母に)
11:20	老人ホーム
11:40	食品スーパー
12:00	自宅、 昼食&洗濯物片づけ
13:00	カラオケ30分
13:40	事務所着
	Work
16:00	ウオーキング
17:00	事務所着
	Work
18:00	事務所出発(自宅)

### 4. 「晴れ」も重要

笑い話に「節約家がケチケチした生活を送ったが金は貯まったが栄養失調になって死んだ」という物が聞いた事があります。確かに、ストイックに質素節約の生活が基本になるのですが、例えば、1日の流れでも前述のように「喫茶店」「スカイプ」「30分カラオケ」「1時間ウオーキング」と気分転換を図る物を織り込んでいます。以前は、社員がいてストイックに仕事していましたが、年齢も68才を迎えるようになり、社員もいなくなりという環境条件が変わって来たのです。

この環境変化で最大の課題は人とのコミュニケーションなのです。幾らストイックな性格と言っても「精神の安定」という意味では、他人とのコミュニケーションが大きな役割を果たしてくれるのです。若い時なら社員やお客様との飲み会などで補完できたのですが、生活習慣病という物が身に染みるようになり飲み会を出来るだけ避けるようにしているのです。中小企業家同友会や大阪商工会議所の経営サロンなどでは飲み会にも参加しますが、出来るだけ避けたいと言うのが本音なのです。

こんな環境下で毎日の小さな「晴れ」、そして、時たま休日の大きな「晴れ」を楽しむようになりました。ドライブは元来好きなので、これからも色々な場所に行き亡き妻との思い出に侵って時間を過ごしたいと思っています。出来れば、たまにはゴルフにも行き大いに発散したいと思っています。そんなこの頃です。