

## 「運」を良くする「鏡の法則」

### 1. 猛暑対策で生活リズム変更

右掲は、私の1日の標準的な流れを表しています。実は、この夏、猛暑なので氏神様参拝を昼から朝に変更したのです。この切替でもスイッチを入れるのに戸惑いましたが、さらに、やり続けて定着する事が大変でした。幸い、早朝と言えども猛暑だったので喫茶店に着いたら「汗だく」で団扇を借りていましたが、立秋明けから10日間連続の雨が降り続いたので気温が下がり「汗」も少しマシになりお陰様で続いています。

朝の涼しいうちに氏神様参拝(約35分のウォーキング)と決めたので、起床時間が30分早まりました。これは、以前からも目が覚めていて布団の中にいるだけでしたから5時起きには問題はなかったのです。朝の行動手順は変える事なく7時20分に氏神様へ出発して、モーニングを頂く喫茶店には10分早く着き、話仲間が来る前に頂き、到着したら挨拶程度の会話で事務所に向けて出立し、事務所の掃除などを済ませて東京の社員とSKYPEでオンライン打合せを始めて、9時に終わり仕事開始となったのです。これで30分早まった事になりました。午後は、一人カラオケを楽しんでから出社していたのですが、コロナ禍なのでパスして1時に仕事開始となり、実に1時間半も早まったのです。起きている時間は30分の差ですが、実際に、仕事時間が4時間から6時間10分に増えました。

私は、72才で「従心」の域なので4時間労働としていたのですが、朝のスケジュール変更から6時間以上となり1.5倍となったのです。一端、緩めた生活パターンを引き締めたのですが、問題は仕事量の確保です。1日4時間に馴染んでいたのが、急に1.5倍の時間になったからと言って仕事量が増える訳ではないのです。幸いかどうか分からないが、社外で働いていた方が社内に戻って来て収益性が悪化したので「Webセミナー」を開催して新規客を開拓する必要が出たのです。その商品(セミナー資料)を製作する事で「量の確保」が出来たのです。こんな風に、1日の流れを変更しても充実した日々を送っています。

旧	行動	新
5:30	起床	5:00
8:00	出勤	7:20
—	氏神様参拝	○
8:10	喫茶店でモーニング	8:00
8:45	事務所(着)	8:30
	掃除	
9:00	オンライン会議	8:45
9:30	仕事開始	9:00
11:00	昼の準備で事務所(発)	11:20
○	氏神様参拝	—
13:00	昼カラオケ	
14:20	事務所(着)	13:00
14:30	午後ミーティング	13:10
17:00	事務所(発)	17:00
	夕方カラオケ	
17:20	帰宅	17:30
	その他	
22:30	就寝	22:30

### 2. 心のスイッチだけでは難しい

私は「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」の図式でアンチ・エイジングに立ち向かっています。まず、「運動」は毎日続けるという意味で自宅と会社を2往復する事を基本として「街ジム」や「氏神参拝」を織り込んで様々なコースをつくり、月に200kmウォーキングを目指しています。この「運動」で消化が良くなり「食事」が美味しく頂けるようになったのです。「食事」は減塩などを考えて「自炊」しています。「まごはやさしい」(ま:豆、ご:ゴマ、は:ワカメ、や:野菜、し:シイタケ(キノコ)、い:イモ)を基本にした「おかず」で栄養のバランスを摂っています。「社会」は社内であつたり、お客様やモーニング仲間、そして、地域の方々と何層にも分かれるものですが、いずれも、会話する事で共有感を保つようにしています。この結果、72才にしては、お陰様で健康的に笑顔でシッカリと歩いています。

この健康法をベースにして、行動パターンを変更して仕事時間が1.5倍になったのです。「成功の方程式」と呼んでいるものですが、ポイントは「習慣」化する事です。「三日坊主」という言葉がありますが、思い立ったが吉日と即行動しても長く持続できないと効果が出ないのです。「人格」は他人の目ですが、なかなか、他人の変化に気づかないものなので、良い評判になるには長い時間がかかります。早く気づいて認めてくれると長続きしやすいのですが、それが無いので「止める理由」は次から次へと浮かんで来る「煩惱」に惑わされるのです。この煩惱に惑わされない強い意志が必要です。

成功の方程式
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
作者不詳

