

## 「今、ハマっていること」

### 1. 「百均」で意外な発見

右掲は、百均で売っている「温野菜」をつくる耐熱プラのタッパーです。通常のパッケージに中蓋があって温めて蒸気が出てもうまく発散してくれる仕掛けになっています。例えば、じゃがいもなどは600Wの電子レンジで約3分で十分に温かくなります。ハンバーグなどの付けたしの温野菜をカンタンにつくれます。何ととっても電子レンジなので、タイマーをセットするだけでよく、手が空くので他の料理を作れます。

これは、カンタンな発想のものですが、最近、自炊を始めた私にとっては電子レンジで温野菜は「目からうろこ」でした。やはり、経験のない事はなかなか発想できないものです。百均へ別の物を買に行ったのですが、たまたま、収納容器だったので、同じコーナーに陳列されてあったので目に止まったのです。普段、百均に行っても欲しい物だけしか買わないので他のコーナーを眺めるという習慣がないのです。女性の方に聞くと百均でゆっくり見て回ると必ず欲しくなる物があるとの事ですが、今回、それに近い体験をした訳です。今後は、もっと、ゆっくりと見て回りしたいと思います。

しかし、百均商品はアイデア商品が多く、案外、アイデア倒れ的な商品もあります。例えば、キャベツの千切りをカンタン便利にするピーラーがあるのですが、やわらかいキャベツでは思うように機能せずに包丁で切る方が楽だったりします。同じように「皮むき」用のピーラーがありましたが、これも普通のピーラーで十分だと思います。皮を容器にためるというアイデアですが、容量的には小さいので頻繁に皮を捨てる必要があります。それなら、皮をボウルで受けるのも余り変わらないように思う訳です。まあ、108円なので「ええ勉強」とあきらめています。



### 2. プチ熱中

「楽しくなければ仕事ではない」という言葉がありますが、右掲の絵のように、まずは自分で「楽しそうにする」事が大切です。楽しそうにしようと思っ物事に取り組むと徐々に「楽しく」なる、つまり、「熱中」してくるのです。没頭している状態では脳内ホルモンの働きで疲労感が軽減されるのです。この事は非常に重要です。私の場合、この記事は655号になる訳ですが、週に1回送信すると決めているのでやめられないのです。従って、テーマが見つからない事が多くなっています。テーマが不鮮明だと集中できないのでダラダラ感になってしまいがちです。この時、まずは「楽しそう」という事に戻って気分的に楽しいを演出しています。その演出で少しの時間ですが熱中できると徐々にテーマがハッキリと見えてきて没頭できるようになるのです。つまり、まずは手掛ける事がポイントであり、同じなら、気分的に楽しそうに心がける事がポイントです。



「プチ熱中」という言葉では、何かに「こだわり」を持って取り組むという事もありますが、前項の「温野菜」用タッパーウェアのような商品をキッカケに電子レンジで「温野菜」にハマるとい「便利・面白い」で熱中するケースもあります。この「物」がキッカケのプチ熱中は冷めやすいので、長く持続する習慣化の工夫が重要になります。幸い、「温野菜」は私にとって必須のものなので、肉料理をしているのと同様並行で電子レンジで温野菜をつくる事ができるという点で持続しています。この「同時並行」というのも「プチ熱中」に関係することです。つまり、負担にならないので、しかも健康上のメリットもあるので、時短をかねてタッパーウェアで野菜を電子レンジで温めるのです。私は、日常の調理時間は10分を目標にしています。日曜日などにサブ料理を作り置きしていますが、新鮮な野菜などはその場で「温野菜」の方が適切なので電子レンジで行なう方法は非常にありがたいものです。

### 3. 関心を持つネタ情報源

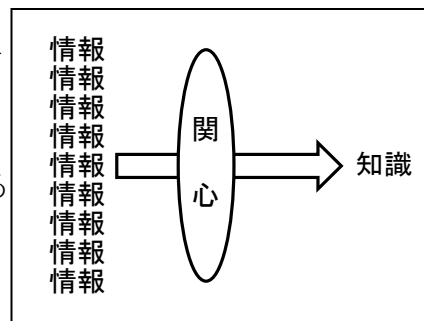
私は70才になりました。寄る年波と言いますが、新しい事に興味を頂く度合いが少なくなりました。1項の百均商品や2項の「プチ熱中」と新しい事に興味を持つ努力をしています。例えば、昼休みを兼ねて30分110円の一人カラオケを習慣化していますが、十八番の三波春夫さんの長編歌謡浪曲の他に、最近の新曲にもチャレンジしています。声質的には和田青児さんのマイナー調の恋歌が高得点(90点台)を出すので楽しいのですが、それではマンネリ化するので民謡調の成世昌平さんの歌にもチャレンジしていますが、なかなか、高得点にならないのでイライラします。カラオケでは平均点が表示されますので、まずは、平均以上になるように心がけています。そんな方法で苦手な分野にチャレンジしています。

問題は、人は易きに流れやすいという特性を持っていますが、それに流されるとマンネリ化してしまうのです。その大きな原因の一つが「情報源」が固定化してしまう事です。これを打破するには、異なった分野の情報源をもつ事が大切です。私は、新聞は読売ですが、喫茶店で他の新聞、特に、スポーツ紙なども読むようにして違った目線の情報にも関心を示すように心がけています。また、コンサル会社からのメルマガからも情報を頂いていますが、この分野は表現を変えただけと言うものが多いのでサッと目を通すだけに終わるものが多いです。

また、異業種交流会で人にお会いするのも貴重な情報源です。私は、大阪府中小企業家同友会と大阪商工会議所に参加していますが、それぞれで世話役を仰せつかっており意義ある時間を楽しんでいます。「縁・運・つき」と言いますが、人との出会いからいろんな情報がもたらされるものです。例会や小グループ会などで他の方のご経験を学ぶことは貴重な疑似体験であり、コンサルティングにも役立っています。息子にも大阪府中小企業家同友会の青年部会に参加させて同世代の方々からよい刺激を受けていると実感しています。

### 4. ハマっている事

右掲は、世の中に数多くの「情報」が飛び交っているが、関心というフィルターを通して認識して「知識」となる事を示しています。例えば、新聞にはいろんな分野の記事が掲載されていますが、パッと飛び込む情報には一定の法則があるのです。例えば、事前にTVやラジオで知っている記事はある程度の予備知識があるので文字情報となっても興味を持って読む事ができます。また、写真やイラスト・図表などで表現されていると理解しやすくなり読もうという意欲が湧きます。



私は、満70才になって「関心のフィルター」が固定化されつつありますが、加齢によって得なくてはならない情報が幅広くなっているのがギャップが生じています。このギャップを埋めるのが一つの事にハマって深めるという事なのです。1項で紹介した「温野菜」の調理タッパーウェアでは、総菜で買った天ぷらを電子レンジして油分を落とすというデトックス効果にも活用できるのです。普通のタッパーでは中皿がないので油分が出てベトツクだけなのですが、中皿が網状になっていて油分を落としてくれて、天ぷらがサラサラになるのです。この効果は、「温野菜」タッパーを使うようになって思いついた利用法です。この閃きに自己陶醉してハマっているのです。

つまり、新しい物を見つけて日常生活に活用する中で、新しい応用分野を閃くことで「楽しく」なるのです。この「楽しい」がイキイキとさせてくれるのです。料理の分野は妻が亡くなるまで未体験だったので、多くの情報があっても「関心フィルター」を通過して実践まで進まないのです。一つずつチャレンジしてレパートリーを増やす事で「経験」を積んで、「関心」の幅拡大につなげている訳です。家事は「炊事・洗濯・掃除」が3大課題ですが、今は「炊事」でいろんなチャレンジにハマっています。実用的なハマりなので持続したいと思っています。