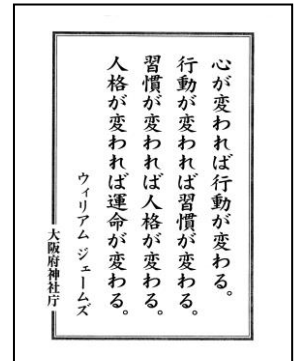


「変える」という事

1. 着眼大局、着手小局

右掲は大阪府神社庁が月初に配布している「お札」10月のもので、私が「成功の方程式」と呼んでいる4行訓と同じです。ウィリアム ジェームズとありますが他にも説があります。「心」→「行動」→「習慣」→「人格」→「運命」と変化するという教えですが、ポイントは「心」→「行動」→「習慣」です。何かをしようとして着手する事が大切ですが、しかし、その「何か」はイメージなので具体性に乏しいのです。例えば、健康問題でも「〇〇がよい」という情報は沢山ありますが、その中から「これだ！」と思った健康法を試したくなります。しかし、多くは「思っただけ」に留まるのです。何故なら、効果がすぐに表れないことを知っているからです。



つまり、何事も継続してこそ効果が出て来るのですが、継続できないケースが多いのです。それは、「やらない、やめる理由」がすぐに見つかるからです。多くは「明日にしよう」などと先送りするのです。その先送りを繰り返しているうちに「何か」がボヤけるのです。つまり、「心」にはいろいろな事が思い浮かぶのですが、「これは、イケる！」と思ったことでもちょっとした障害に負けてやめてしまい「マンネリ」の中に安住するのです。確かに、今、変化しなくとも大きな影響が出る訳ではないから放置するのです。

「着眼大局、着手小局」と言いますが、大きな事はすぐには難しいので手の届く範囲から着手すると1歩ずつ進めて行けます。つまり、「イケる！」はDNAが反応しているので、まず出来る事から着手すると「出来た、出来た、また、出来た」と「出来た³」になり勢いが付くのです。この勢いを続けると「流れ」が出来るのです。この状況を故船井先生はコンサルの指導法として「3回安定10回固定の法則」として教えて下さいました。人は1回ではコツが掴めない所以最低でも3回が基本と考えています。

2. 大手術

私は、満74才になっており、後期高齢者に王手となっています。私を変えた大きな事は、昨年10月に大動脈瘤の手術を受けて人工血管になったことです。6年前に健康診断で見つかったのですが、先送りしていました。昨年8月の定期健診で4人目の坂本先生が「年々大きくなっている」と言って「手術」を言い出したのです。数値は52ミリなので変化はないのですが、喫茶店でこの話をしたら「天の声」という方がいて、ハッと気がついて「そうや、百まで生きるにはいずれ手術なので、それなら早いうち」と決心して即行動して最短の10月13日入院して事前検査、土日挟んだ後、17日6時間、18日2時間の2日間の大手術となったのです。

お蔭様で手術は大成功して10月31日に予定通り退院して即仕事となったのですが、体力の回復が思うように行かずに養生しながらの仕事となりました。退院後は「便秘、めまい、薬疹」の3大悩みに苦しみました。「めまい」は体力が回復するにつれて出なくなり「食後低血圧」に気を付ければ問題なくなっています。「便秘」は腸内環境が悪化して硬い便に悩まされ改善のためにビオフェルミンやヨーグルトそして適度な運動をして何とか元に戻っています。最後の「薬疹」は退院後すぐに左手の指に出始めて、皮膚科の塗薬で対応していましたが、今年の5月に急な気温上昇があり体力を落とし手足を中心として「薬疹」が広まったのです。内科の先生が「アレルギー症状」と言って「飲み薬」と「塗り薬」を出してくれて、まず腫れが治まり、ようやく薬疹の心配が薄れてきたところでした。

先月から気候も良くなり体力が回復して「3大悩み」から解放されつつありますが、次から次へと新たな課題が出ています。それは「100%回復」という大きな課題ですが、養生期間のフレイル化でまだまだな状況です。

3. 身近な変革

第1項で「成功の方程式」をご紹介しますが「変わる」ためには「行動」が必要であり、それを継続して「習慣」にする事が重要です。前述のような大手術は覚悟のいるものですが、その他にも変える事で悩む事が沢山あります。個人的には来年7月に75才になるので後期高齢者になり健康保険などが変わるという課題があります。これは手続き上の問題なので大きな問題はないのですが、その他にも変わるものがあります。まず、自動車ですが立体駐車場が古くなって来年末には解体する方向でいるので「運転免許」の課題があります。今年12月に車検受けすると解体まで1年余りは立体駐車場で保管でき、その後、保管場所を探す必要があります。また、個人的には来年7月に免許更新が来るので返納か更新かの選択が必要になります。運転免許は持っておきたいし、東京の友定さんのように思い切って返納というジレンマがあります。

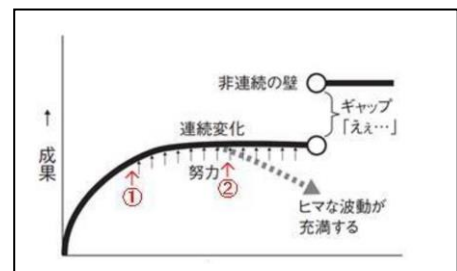
さらには、再来年には事業承継すると宣言しているので社長を降りた後の生活をデザインする必要があります。以前から「百歳現役」と掲げて準備していますが、日常生活に組込んでいる事なので「変える」には決断がいる事があります。メルマガの発信、ブログや Facebook などは毎日の生活の一部になっているので私のポケットマネーの範囲内で継続したいと思っています。HPは会社のものでから継続するとしても新社長の決断が必要になります。

そして、何よりも身近な変革は「100%回復」を目指して、「運動」x「食事」x「社会」→「健康」のうち「運動」を元のように1日6キロ月200キロの水準に戻すことが大きな課題です。手術後1年が経過して、さらに秋になり気候もよくなり体力が回復してきたように考えていますので、適切なタイミングで戻したいと思っています。

4. 「非連続の壁」にチャレンジ

何かを始めるには圧縮負荷で時間を短縮して余裕時間を作るか、もしくは、何かを省くかの2択になります。個人的な性格から見ると「省く」ことは難しいので厄介です。特に、「時間を流す」という性格ではないので、どうしても圧縮負荷になりがちです。自宅のパソコン環境を改善して、自宅にいる時間でも有効に作業が出来る環境になっています。どうしても朝早く目が覚めるので朝の時間を有効にすることが可能になりました。社長を降りた後は自宅で作業する事も視野に入れて、若い人たちの邪魔をしないようにしたいと思っています。

右掲は「非連続の壁」を表していますが①のタイミングでは早すぎますが②では少し変化が出た時なので新しい事にチャレンジする絶好のタイミングなのです。すなわち、順調な時に Next に着手するのです。私自身の「非連続の壁」は75才になり後期高齢者になるタイミングです。すでに朝早く目が覚めるようになっているので自宅のパソコン環境を改善したことで徐々に変化していける体制になっています。まだ、「ええ・・・」と絶句するような課題を設定している訳ではないですが、とにかく、準備を始めておくことで心構えになると確信しています。



また、「百歳現役」を貫くためにも「運動」x「食事」x「社会」→「健康」の公式を頭に入れて、特に「社会」に配慮して行きたいと思います。仕事はもちろんとして地域社会への貢献も重要です。現在、事務所のあるマンションの老人会に土日は事務所を提供して「お茶会」を開催しており、さらに、平日はマンションの庭で「ひだまり会」を午後2時目途に自宅にいる方々が三々五々集まるように音頭をとっています。さらに、食事会を定期的で開催して中華料理などを皆で会食するようにしています。このようなお世話するのが「AMI(仲間)」の精神だと考えて過度な負担にならない範囲で社会貢献を実践しています。

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