

今さら聞けない#54・「自力作善」

1. 「変革の四月」

今年も「変革の四月」がやって来ました。‘73年入社した私は翌年3月に故十河専務の「栩野君、先輩になるけれど、この1年で経験した事を書き出してみなさい」というアドバイスから始まった「変革の四月」です。毎年、過去の実績と手掛けている事、そして、次の年にチャレンジする事を列挙して来ましたが、今年は7月に事業承継する予定なので少し違って来ました。実は6年前に中小企業家同友会の支部例会で「[2025年事業承継](#)」を発表しており、「6年かけて事業承継」する課題を、まず中小企業家同友会の「3つの目的」に照らして

《見える資産》・・・「自主的近代化と強靱な財務体質」

《風土》・・・・・・・「人材育成」

《見えない資産》・・・「お客様、仲間、金融機関 etc」と課題を掲げ

「飛んでもない発想があるか？」と問い、息子には自分の道を切り拓く新しい「学・術・体」を編み出す課題、自分には事業承継後の新しい「生活スタイル」を構築する課題を挙げていました。

息子は中小企業家同友会の支部青年部会に所属して、同世代の異業種と交流して自身のIT技術を活かした活動を通じて先端のアプリを活用する貢献を始め、さらに、京都のお客様から業務委託を受けてIT技術面で貢献しています。また、人材の面では「[変革の四月](#)」(2011年4月)に掲載したように事務所のレイアウト変更でリニューアルして、部屋の中央に作業テーブルを設置して「風通し」がよくなるようにコミュニケーションの場を作りました。私は‘21年5月、HTMLメールにチャレンジしてインサイドセールスのツールを体験して Do-How を蓄積しています。

しかし、6年の時間をかけても、なかなか、思うようには展開していませんが、その中で、息子はおお客様の右腕という信頼を獲得して一人前としての覚悟が出来てきたと頼もしくなっています。

2. 新しい生活スタイル

しかし、私自身の「変革」が3ヵ月後と事業承継が迫り、徐々に現実味を帯びて来ました。7月に満76才になり「喜寿」という後期高齢者になり、同世代の多くの方は蓄えや年金などでスローライフになっておられますが、私も、ようやく息子の時代に向けて現役からのフェードアウトと覚悟しています。その反面、健康維持の為にも「百歳現役」のスローガンを掲げ続けて事務所に出る生活パターンを継続したいと思っています。つまり、アンチエイジングの最大課題は「運動」により筋肉量の低下を防ぐことなので、僅か500mほどの事務所と自宅の距離を2往復し、その間に買い物などを行い約4km歩いています。お蔭で血行も良い方で見目は若いようですが、「時間を流すな、迎え撃て」という点では「流す時間」が増える傾向にあり、自分らしさを失って行くと危惧しています。

つまり、「行く所」は喫茶店と事務所そして買い物とありますが、課題は「今日の用事」です。高齢者の「キョーイク、キョーヨウ」の2大課題のうち「用事」が残ります。仕事は徐々に息子にシフトしているので減る一方で「空き時間」が増えています。「手持ち無沙汰」の克服にブログや川柳を始めていますが、回を重ねると「ネタ」を探すことが大変になっており、往々にして若い人の邪魔になる雑談が多くなっています。「タンゴは一人では踊れない(it takes two to tango)」と言いますが、他者に迷惑をかけないようにしなければなりません。近所の税理士は90才ですが、何度も喫茶店に足を運んで時間を埋めているようですが気持ちが理解できます。

今後の課題として「地域活動」が空き時間に適切かと思っていますが、晩に会合があるのが課題です。出来るだけサイクリックな生活を心がけたいので積極的になれない自分です。ホンマ、「空き時間」が大きな課題で、過ごし方によってはストレスになり、何もしないでいると痴呆の原因や健康に影響を与えるので適切な過ごし方を身に着けることがポイントと考えています。

3. 「自力作善」

私はアンチエイジングの対策を「健康」＝「運動」x「食事」x「社会」と公式化していますが、「運動」してエネルギーを消費して「食事」が進むという2大課題があります。「運動」を増やすには目的がある方が良いので「社会」との接点を増やすと考えています。948号で「基礎代謝」を取上げて、「熱産生」(カロリー消費)を色々な角度で増やすことを紹介しますが、「ちょっとした差」(家事などの軽作業)をする事で10kcalを消費して、さらに、運動により細胞の中にあるミトコンドリアが活発になり増えて「基礎代謝」を増やしてくれる事を書いています。例えば、サプリメントの世界に頼るとミトコンドリアを増やす物がありますが、サプリメントに頼るのは西洋医学的に対処療法なので、本当の意味で健康になるかと言えば疑問が残ります。

一方、「医食同源」と言いますが、例えば、「青汁」を飲んで野菜不足を補う方法があります。私の場合、2年半前に大動脈瘤の手術する際に麻酔の効き具合を悪くするので「青汁」の服用を中止して、医師からの明確な指示がなかったので中止したままだったのです。その結果、免疫力が低下して「薬疹」が出たのですが、昨年12月から「青汁」を再開して継続していると「薬疹」が徐々に緩和されて来ました。「青汁」が漢方のようにジワジワと効いてきたのです。つまり、「青汁」という「食」を継続して「薬疹」を解消する「医」的な効果が出たのです。

この事から、本質的な事にチャレンジするアンチエイジングに取り組み、「医食同源」とよく似た言葉「自力作善」が正しい方法と考えています。「自力作善」＝Σ(ちょっとした差)とも言えますが、一挙に治そうとする「薬」という「他力」ではなく、「自力」で行なう「運動」や「食事」を通してコツコツ・ジワジワで本質的に「善くなる」方が良いと確信しています。

4. 自転車で「自力作善」

昨年12月に立体駐車場の解体もあって自動車を廃車して代替として6段変速の自転車を購入しました。電動にできなかったのは脚力強化にならないと考えたからです。約4カ月が経過して、例えば、四天王寺の急な坂も登れるようになり、行動範囲が広がっています。右掲は「成功の方程式」と名付けた4行訓ですが、「心」は自動車から自転車に変わって行動習慣が変わってきたのです。例えば、階段を昇る際に膝が痛かったのですが、脚力がついて来てエレベーターに頼らずともさっさと昇れるようになっていました。

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

さらに、自転車に乗るようになって「心」が変わり「行動」の範囲も広がり、移動する「楽しさ」を実感するようになりました。例えば、休日には息子と一緒に外食で自動車では行けなかった店にも行くようになって新しい「習慣」になっています。少し拡大解釈ですが、周囲の見る目も変わってきて「自転車の人」という「人格」(評判)になっており、この延長線で元気な老人として「天命」につながると思っています。

私自身の願いは「百歳現役」なので、いつまでも若い人の邪魔にならないように心がけて出社を続ける事をベースにして、「空き時間」を健康増進の為に積極的に過ごして「自力作善」に精進し、さらに、右掲の「4つの認知機能」を維持して、知的にもフレイル対策で一人生活ができるようになりたいと思っています。最近は[「独り言川柳」をブログに掲載](#)していますが、毎日の「寸暇」を利用していますので「ネタ」(題)があれば、短時間で作成できます。また、この記事は[メルマガ](#)に連動していますので、「質」の高い記事になるように心がけたいと思っています。お陰様で高血圧以外は検査で指摘されていないので心身共に健康な時間を長く維持したいと願って、「自力作善」の精神で過ごして行きたいと思っています。

