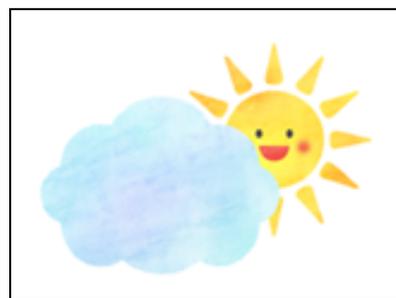


## 今さら聞けない#94・・・「曇り時々晴れ」

### 1. 「サイクリック」な生活

右掲は、「曇り時々晴れ」で検索したイラストです。この言葉は高校生の頃に地域の方々と観光に行ったお寺の冊子に書いてあったもので、強く印象に残ったのです。人生は「曇り」の状況が平穏であり、時々、「晴れ」の演出があれば良いという意味のようでした。「曇り」すなわち「雨」や「嵐」ではない天候のように生活も極普通に過ごせばそれで善しであり、たまに、気晴らしで旅行に出かけたり観劇などをするのが程よい人生だと言っていたと記憶しています。



私は、就職してコンピュータを担当するようになり「自分」＝「仕事」のように没頭したのですが、諸事情があって関連会社に行き、その時に船井総研の客員経営コンサルタント養成学校に出会い資格を得て、'95年に起業しました。サラリーマン時代にトヨタの物流改善プロジェクトのモデル店になり改善のリーダーをした経験がありました。この時、指導して下さったトヨタの鏝本課長が「サイクリック」と度々表現されていました。同じように繰り返す事なので単調になりますが、黙々と反復する様子は「曇り」そのもののように思えるのです。「平準化・標準化・整流化」という3つの視点がポイントですが、起業した時に自分の生活リズムをサイクリックにして崩れないようにしようと誓ったのです。

幸い、事務所を自宅から500m程のマンションの一室を購入して事務所風にリノベーションしたので、平日は勿論の事です。休日も事務所に出る暮らしになっています。多分、自宅のままだとTVなどの誘惑に負けて「だらける」ようになっていたと思いますが、毎日、サイクリックに自宅と事務所を往復する習慣が身についたので、勿論、家族がいるので土日には時間を空けて外食に行ったりしましたが、ほぼ、同じ繰り返しだったので今も続けています。「曇り時々晴れ」という感じですが、この生活習慣が身につきました。

### 2. 「祭り」は続く」

私の母は父が酒飲みだったので、「組合などを利用して飲酒の会合に参加するとその日だけでは収まらずに続いて酒を飲みに行く」と言って「祭りは続く」と嘆いていたのです。確かに、お酒だけではなく楽しいことを続けて行きたいのが人情です。確かに、サイクリックな生活は「曇り」状態なので、一般的につまらないので、時々、「気晴らし」が必要なのですがその味を知ると普通の方は常態化しやすいのです。お酒も適度であれば「百薬の長」と言われますが、度が過ぎると「命を削るカンナ」と化けるのです。一度、身についた飲酒癖が人格を変えて行くのも事実です。

私は、サラリーマン時代の先輩が「酒で酩酊する時間がもったいない」という方だったので、お付き合いで飲酒することはあっても自宅では飲まない生活スタイルを続けています。しかし、起業すると異業種交流会などに参加するようになり、会合の後、懇親会をするので会員として参加した時だけになっています。役員として組織運営に参加せずに来ました。息子は青年部会に入って人的交流の中で育ってもらう意味で交流会に参加するようになっています。同世代の方々と交流する事で違った視点に接して良い経験を積んでくれています。

しかし、このような会合に参加する方は「祭り」が続くようで、中には成長に繋がらず身を崩す方もいらっしゃいます。タバコや飲酒は麻薬のような側面もあり常習化すると健康面でいろんな症状が出てくるのです。生活習慣病と言いますが、飲食の度が過ぎたないようにしたいです。折角の異業種交流で成長の機会をつくっていても体調を崩しては本末転倒になってしまいます。「祭りは続く」は母の嘆きですが、「祭り」に依存するようになってはご自身も家族も社員の方々に大切なお客様や仕入先などに迷惑をかけるので自制する事が大切です。

### 3. サイクリックの効用

右掲は最近の生活の基本的な流れです。自宅でパン1枚を頂き血圧の薬などを服用してから喫茶店でモーニングを頂き同じ時間帯の方々と談笑したり新聞を読んだりしてから出社しています。出社後はまずハルカスの写真をFaceBookにアップして、お客様のグループウェアの日報を確認し、さらに「独り言川柳」を詠んでブログやXそしてFaceBookにアップしてから東京の恵美さんとLINEで会話というルーチンで仕事に臨んでいます。この定型的なルーチンで仕事マインドを高めています。

5:30	起床
7:30	喫茶店でモーニング
8:30	出社
11:00	食事で退社
14:00	再度出社
17:30	退社
22:00	就寝

サイクリックの基本3原則は「平準化・標準化・整流化」ですが、上記の生活パターンは外形上3原則を守っています。事務所で朝9時～11時と2時～5時半の仕事タイムを過ごしています。仕事の流れもほぼ整流化できているので「今日の行く所」と「今日の用事」の2大課題をクリアできていますが、「曇り」の状況で発展性がないのです。イキイキする為には「希望」が重要な要素なのですが、脱マンネリの仕掛けが必要になります。私自身は、集中力が薄れると思い切って散歩して、思考の視野を広げるようにしています。意外に、散歩は効果的な方法になっています。

認知の4大機能は「記憶力・判断力・注意力・集中力」と言われており、老化によって衰えると言われています。サイクリックな生活パターンで「健康」＝「運動」x「食事」x「社会」を実践して「認知の4大機能」の劣化を防止しています。さらに「質」を高める為に「推敲」という時間を取り、必要ならばAIに聞いてレベルの高いものに表現を変えるようにしています。従って、「サイクリック」な生活パターンなので「曇り」という状況ですが「推敲」を繰り返して「質」が向上すると気分的な満足感から「晴れ」を実感することが出来ています。

### 4. 「曇り時々晴れ」

一般的に、喫茶店のモーニング仲間の会話を見ると「食」と「医療」に話題が多くなっていますが、皆さんの様子からはそれらが「晴れ」のような印象を受けています。若い人たちもSNSで「映える」と言っておもてた食べ物の写真をアップするようですが、何かイージーな傾向に傾いています。「映える」＝「晴れ」と考えると「食べ物」ばかりではないように思いますが、FaceBookを見ても「食べる」写真が多いのも事実です。確かに雑談的な物ですが、話題が「食事」ばかりでは飽きて来ます。

私は、「達成感」を感じる物は「食事」では自分で工夫して作る料理であり、テレビなどからヒントを得てチャレンジすると一種のマイブームになる性格です。最近ではスーパーで買ったお好み焼きのカップからヒントを得て、自分で具材を揃えて作るようになり、うまく裏返すために32cmのフライパンを購入して、スパゲッティをゆでる時にも応用するようにしています。「出来た！」という達成感、「おいしい」という満足感を味わって「晴れ」を実感しています。

「マイブーム」も「効用逓減の法則」で満足感が減衰して「飽き」が来ますが、工夫を凝らすことで新しい発見もあり興味を維持することができます。例えば、「お好み焼き」でも具材に工夫を凝らすと新しい発見がある場合があります。具材にエビやイカそして豚などを使用しますが、先に焼いておいてお好み焼き粉を後から入れると火の通りが十分ですが、タイミングがズレると豚肉などは焦げてしまいます。焦げないように工夫すると毎回出来栄えに感動できるのです。まあ、思った程でない場合が多いですが工夫が興味を持続する元になっています。

「曇り時々晴れ」ですが、いろんな工夫を凝らすことでパッと「晴れ」が来る喜びを味わえるのです。つまり、試行錯誤する「曇り」の中から「晴れ」の瞬間を味わう醍醐味は「お金」では買えないものがあります。「創意工夫」と言いますが、全く新しい工夫は難しいですが、ちょっとした工夫を楽しむようにしたいと思います。「百歳現役」を工夫で楽しく迎えられるように努めたいです。