



え・小島サエキチ

一日一回 休まず続ける

国 際サッカー連盟が主催する四年に一度のサッカーワールドカップが開幕し、熱戦が繰り広げられています。第二十回大会となる今回は、地球儀で見るとちようど日本の反対側にあたるブラジルで開催されています。

日本とおよそ十二時間の時差があるブラジルでの開催に、代表選手のみならず、「時差ボケ」に苦しんでいるサッカーファンも多いのではないのでしょうか。

そもそも時差ボケとは、実際の時計の時間と体内時計のズレから生じる倦怠感や睡眠障害、ストレスなどの症状を指します。体内時計の狂いは、海外に出かけた時だけでなく、日本での日常生活の中でも起こる場合があります。

例えば、食生活、睡眠時間が不規則だったり、過度のストレスを抱えていたりすると、体内時計が狂い、時差ボケと同じような症状が出ると考えられています。

そうした日常生活で起こる体内時計の狂いを修正し、生活に張りを持たせるには、毎日決まった時

間と同じことを繰り返す「一日一回」の実践をお勧めします。

一日に一回、同じことをくりかえす。これは、人間の生活がおのずからにしかかくなっているのであるが「たとえ朝に起き夜はいねる」これに更に、今日まで為したことのない他の新しいこと、一定したことを、一定の時に、きっちり行なう。これは、生活に節を入れるものである。ゆるんだ生活にしまりをつけて、全生活を引き締める、活を入れる、生命を揺すぶりにたてることになる。即ち、これより全生命をゆり立てて、全力を尽すことになる。

〔純粹倫理原論〕丸山敏雄

特に、一日のスタートである早朝、同じ時間に同じことを行なうことで、正しい生活リズムを身体に刻み込むのです。

さらに、この「一日一回」の実践は、「休まず続ける」ことが重要です。

どんなに分厚い書物も、毎朝五分ずつでも読み進めていけば、必ず読了する日が来ます。

一枚の葉書も、毎日休まず書き

続ければ、一年間で、三六五枚になります。

職場でいえば、朝礼も「一日一回」の実践にあたるでしょう。朝礼は、心身を「家庭モード」から「仕事モード」に切り替え、はつらつと働くための節目です。

たった十分間の朝礼も、月曜日から金曜日まで行なえば、一週間で五十分になり、一年間で四十分間にもなります。十五分の朝礼なら、一年間で六十時間です。

一日に行なう時間は短くとも、毎日積み重ねることにより、グラスに雫が一滴ずつたまるように、実践したことが、私たちの心と身体に蓄積されていくのです。

昨日と今日では、水の量は変わっていないように見えるでしょう。しかし、その雫がやがてグラスから溢れる時、成長した自分に気がつくことができるのです。

「一日一回、休まず続ける」ことで生活リズムを正していきましよう。短い時間の些細なことであっても、その積み重ねが大いなる威力を発揮するのです。