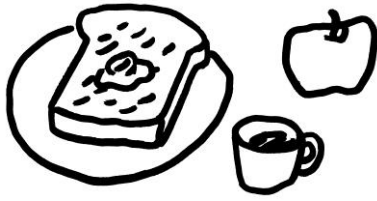


八月のテーマ
活路は朝に！

仕事は朝するに限る

毎月第一週に配信する「今週の倫理」では、倫理研究所会長・丸山竹秋（一九二二—一九九九）のこぼれ話を掲載します。



え・浅妻健司

経

営者は、夜ふかしをするこ
とが多い。宴会とか接待を
したりされたりで、時間をつぶす
こともある。夜の仕事といえは、
たいていそうした交際ごとについ
やすことが多いのではないか。そ
れも楽しむというより気をつかう
ことのほうが多く、不健康な夜ふ
かしプラス気づかいということだ
ますます健康を害するのである。
夜の仕事は、つとめてへらすこ
とだ。仕事ならば、朝から昼やる
ように工夫したほうが、はるかに
身体のためによいのである。それ
で、夜はつとめて早く家庭に帰り、
早くやすんで十分に休養をとるよ
う工夫することだ。宴会などで、
ほんとうに楽しく時をすごすこと
ができるならば、まだよいのであ
るが、酒ののみすぎその他で身体
をこわすことのほうが多い。

もなるというので、そうした方面
への出費を惜しまないところもあ
るようだが、仕事という夜の遊び
は夜ふかしの原因ともなり、感心
できない。
そのようなことをするよりも、
つとめて朝は日の出とともに起き
すがすがしい空気のもと、出勤時
間の前に、ちよつとでも庭いじり
をするとか、ハダシになって土を
ふんでみるとか、ラジオ体操をや
るとか、あるいは修養や信仰の話
をきくとか、そうしたことのほう
が、はるかに健康のためによいば
かりでなく、仕事の能率もぐんと
上がるのである。
都会の空気はにごっている。そ
れでも朝はまだよい。その中で、
夏のころならばハダシで土をふん
だり、軽い体操をしたりする。こ
れがよいのである。土などはない、
コンクリートばかりだというなら
ば、コンクリートの上でもよいの
だ。素足をのせるのだ。そして踏
むのである。そこに大地のエネル
ギーが直接間接につたわってくる。
土ならばもつとよい。

年中靴をはき、スリッパをひき
ずり、靴下にへだてられて皮膚を
弱くしている。これでは年をとる
ごとに身体は抵抗力をなくし、虚
弱になるばかりである。足を自然
の中に開放してやることは、血液
のめぐりをよくし、全身の循環を
新しくする。それが、さらに他の
ほうもよい影響をあたえて健康に
プラスするのである。
朝のさわやかなときには、仕事
についてもよい智慧が生ずる。
事業や経営についても、朝おき
て体操などしているときに、ハッ
と頭にひらめいた第一感を尊重し
て、それをさらに磨きをかけるよ
うにすると、ひじょうに能率的で
ある。朝の第一感はずわめて健康
的であり、建設的である
仕事のため、自己自身の健康の
ためをほんとうに思うならば、朝、
自然の時間に起きて、さわやかな
空気と光りを活用するほうが、は
るかに勝るものであることを、重
ねて強調するのである。
『サンパワー』1968年4月号より。
原題は『早起き』という奇妙な言葉（）