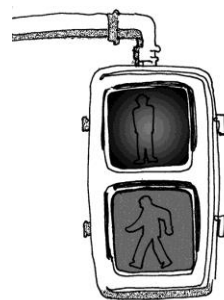


寝ると決めたら すぐに寝る



え・古屋智子

十月のテーマ

気づきを活かす

人

生の成功者や勝利者は、気づきやひらめき、直感を大切にしているといわれます。何かに気づいた時に、それをどう捉えて、行動に移し、人生に活かしていくか。三つのポイントから考えてみましょう。

まず第一に、同じ状況においても、「気づく」と「気づけない人」がいます。

例えば、朝出勤すると、自社の駐車場に空き缶が転がっていたとします。このことに、まず気づくでしょうか。気づかなければそれまでです。日頃から、社員が気持ちよく働ける環境づくりに意識を向けていなくては、(空き缶が落ちている)という気づきもやっつきません。

次に、気づいた時の心の向け方、行動の仕方です。

空き缶が落ちていることに気づいた時、「汚いなあ、こんなところに捨てた奴は誰だ」と不機嫌になる人もいるでしょう。また、誰が捨てたのかはわからないけれど、サツと空き缶を拾って、ゴミ箱に

運ぶ人もいるでしょう。要は、気づいたことを気軽に、喜んで行動に移せるかどうかです。

倫理経営の実践において、とりわけ重要なのが、こうした「気づいたらすぐする」即行の実践です。しかし、一口に即行といっても抽象的で、取り組むことがなかなか難しいものです。空き缶の例のような事例は、それこそ日常にたくさんあるでしょう。

そこで第三のポイント、具体的な実践としてお勧めしたいのが、朝起きの実践です。目が覚めたらサツと起きるからです。

目覚めもまた、気づきにほかなりません。中には「朝は苦手だ」という人もいます。朝起きが「苦手」という方は総じて、就寝前はもとより、日常の様々な場面においてサツと切り上げられずに、ズルズルと無駄な時間を過ごしてしまう人が多いようです。

即行と同じように「即止」は大切です。日々の生活を振り返って、やめたほうがいいと思いつながらやめられず、惰性でダラダラ続けて

いることはないでしょうか。

長話を切り上げられず、時間だけが浪費されていく。深酒は次の日にこたえるとわかっていても、誘われるままに二次会、三次会へ流されていく。就寝前のネットサーフィンをやめようと思いつながら、やめられない。こうしたことは、誰にも思いあたるでしょう。

そこで、気づきを磨く実践としてお勧めしたいのが、「即止の実践」としての就寝です。一日の終わりに、就寝は誰にも必ず訪れます。テレビや電気をつけたままで、いつの間にか眠ってしまうのではなく、寝ると決めたらサツと寝ることです。「明日は何時に起きる」とハッキリ決めたら、今日の後悔や明日の心配にグズグズとらわれず、すぐに休むことです。

よい就寝は、目が覚めたらサツと起きる「朝起きの実践」につながります。気づいたらすぐする「即行即止」を磨き高めることで、心のわだかまりがなくなり、深い洞察力と直観力が冴え、物事が好転してくるのです。