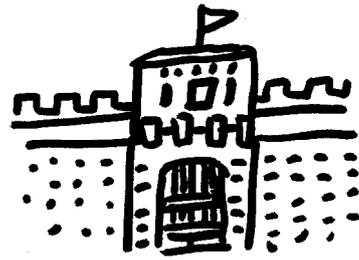


金月のテーマ わがまま



え・浅妻健司

朝起きは 繁栄の第一歩

わがままとは、どういう状態のことを指すのでしょうか。

また、人はなぜわがままになってしまっているのでしょうか。

『宏辞苑』によれば、わがままという言葉には、自分の思うままにすること「相手や周囲の事情をかえりみず、自分勝手にすること」といった意味があります。

また純粹倫理では、わがままの原因をこのように示しています。

人間が、他の動物とちがって、いろいろの不幸に出会っているのは、その元は全部、わがまま、気ままの心からです。このわがままは、何よりもまず、朝寝から始まる、と申してよいのです。中略）
朝寝は、わがままの第一歩」で、とうとうクセとなつてしまつ。これがもとなつて、強情をおぼえ、ズボラをおぼえ、不純な心のニコリは、日に月に積もつてくる。

（早起き」清き耳」丸山敏雄著）
ここでは、目が覚める」という大自然からの「起きなさい」というメッセージを蔑ろにし、朝寝坊を繰り返していくことが、人がわ

がままになっていく要因であると説いています。

職場の研修でこの話を聞いたSさんは、自身を振り返ってみました。たしかに子供の頃から誰もが認める朝寝坊で、母親にもずいぶん面倒をかけてきました。職場でも、会議の日時を間違えたり、書類のミスや人との待ち合わせ時間に遅れることなどは日常茶飯事でした。Sさんの身勝手な言動が、周囲との諍いの発端になったことも一度や二度ではありません。

これまでは、その原因を「〇〇が悪い」「〇〇のせいだ」と周りにせいにしていましたが、冷静に振り返ってみると、自分に原因があることに気がついたのです。

そのことに気づいてから、研修で教えられた「目が覚めたらサッと起きる」という実践にチャレンジし始めたSさん。一カ月ほど経ったある日のこと、出勤前の身支度がとてもスムーズにいき、いつもより早く自宅を出ることができました。早く行動できると、今まで出発間際に飛び乗っていたバス

や電車も余裕を持って乗り継ぐことができ、会社に着いてから、落ち着いて仕事の準備をすることができたのです。

また、書類の誤字脱字や、会議の日時を間違えるといったミスも減っていきました。さらに気持ちにゆとりが生まれたせいも、少しずつ周りに気配りができるようにもなり、家庭や職場での人間関係も徐々に良くなっていきました。

実践を始めた当初は、朝の起き方一つで、そんなに変わるものなのか？」と半信半疑だったSさんでしたが、今ではその威力を実感し、意欲的に実践を続けています。

*

経営者モーニングセミナーの会場には、朝起きは繁栄の第一歩」という標語が掲げられています。

この標語のように、ご自身の事業や家庭、人間関係のさらなる繁栄と向上のために、まずは「目が覚めたらサッと起きる」という実践に取り組んでみてはいかがでしょうか。続けることで、その威力を実感できるはずですよ。