

人は、何をやっても上手くいかない時、八方塞がりだ
 と思い込んでしまうものです。

卒業論文が思うように進まず、提出日の締切が迫る中、資料を幾度となく見直しても、取材録を聞き直してみても、パソコンに向かっても、一向に文章を打ち込むことができない、卒業を控えた学生がいました。

時には外に出て散歩をしたり、植物や草花を眺めたりと気分転換を図りました。食べ過ぎが原因で眠くなるから集中できないのだと食べる量を減らし、胃腸に負担がかかるから脳に血液が不足するのだと思い立ち、何度も噛んでから飲み込むようにもしました。

指導教授に論文の書き方の指示を仰ぎ、先輩の作成した論文を参考にしようと操ってもみましました。結果、自分にはこのような能力は元々ないのだ。ない袖は振れない。諦めるしかないのだろうか」と、自分の至らなさに嘆くしかありませんでした。毎日毎晩、気がつくくと、何もできなまま、十二時、一時と時計の針は差していました。

その頃、登校拒否や引きこもりの子供を持つ親のためのセミナーに参加する機会がありました。講師の話の中で、子供と親が、同じ時間に揃って『いただきます』『ちそうさま』を唱えて共に食事をします。『おやすみなさい』と言って親子が揃ってなるべく早い時間に就寝する。就寝時間は八時から九時ぐらいが理想である。すると、それだけで半数の子供達は元気に学校に通い出す。つまり、

スランプ

ヒントは身近にあり



問題の半数の子供達の原因は、生活習慣の乱れであった」との内容が紹介されました。講師は「朝、起きる時間は何時でもいいのです。大切なのは、毎日、一定の時間に就寝することです」と言葉を継ぎました。

その学生は、早起きの習慣があり、毎朝、同じ時間に目覚まし時計をセットしていました。逆に夜は何時まででも起きていました。時には気分転換と称して、夜の八時や九時頃から夜中までテレビを見て過ごし、それから論文作成のため、パソコンに向かうことさえありました。

そこで、夜は九時に寝て、朝は目覚めた時間に自由に起きよう。時計のアラームはセットしない」と自分に言い聞かせて生活習慣を改めました。九時に就寝するため、その前の時間も他者との関わりを絶つなど、妥協なく生活の改善に挑みました。毎朝三時半過ぎには、目覚めるようになり、朝の時間に論文に取り組んだのです。

パソコンに文字を入力する際、はじめはキーボードを見ずに打鍵することができなかったものの、文章を考えるスピードと文字を打ち込む速度が一致するようになりました。気づくと、論文がほぼ仕上がっていたのです。同時に、大は、起きようと思えば、大体その時間に目覚められる」という信念も培うことができました。

何をして成果が生まれない時があります。しかし、思いがけない身近なところに、ピンチから脱出するヒントが隠れているものです。それを見いだす妙味を味わいたいものです。