

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(5)

平成 25 年 2 月 27 日

村山 章

300 年ほど前にイギリスで始まった産業革命によって、大量生産大量消費の社会となりました。現代社会は物で溢れ、最近では物を捨てる方法を書いた本がベストセラーになっているほどです。製造業や建築業、鋳工業などのいわゆる第二次産業の発展、工業化の波が、農林水産漁業などの第一次産業に従事する労働者を工場に駆り立てました。工場では QC（クオリティコントロール=品質管理）サークルなどができ、根気仕事をこなしてきました。そして現在、工場では機械化やオートメーション化が進んで、第三次産業のサービス業が隆盛し、情報化時代となりました。このような時代の流れと共に最近の方は根気がなくなったと感じるのは私だけでしょうか。

根気を強くするにはどうしたらよいのでしょうか。最も効果的なのは、その仕事や対象を好きになり、集中力を高めて継続していくことではないかと思えます。たとえばアルバイト感覚で、時給いくらでお金をもらっているからやらなければと義務感だけで行っているのは、落ち着いて目の前の仕事に打ち込めず集中できません。そうするとダラダラとした作業になり、時間も長く感じてしまいます。仕事に集中できれば時間は短く感じるのです。

私が行うマラソンやジョギングも根気と関係するかもしれませんね。呼吸と動作を合わせてリズムに乗って走っていると気分が高揚してハイな気分になってきます。これを「ランニングハイ」と呼んでいます。ハイな気分になるには個人差もあるでしょうが、私は 5km ほど走ってからです。最初の 5km ほどは、集中力を高めリズムに乗って体を慣らしていきます。そうするとハイな気分になってきます。こうしたサイクルを積み重ねることで、走るのが好きになり、ますます集中力が高まって長続きしていくのです。

皆様もぜひ、実践してみてください。集中力を高め、根気力を高め、心身を活性化させることは、自己調節機能を高めることにもつながります。