

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(23)

平成 26 年 8 月 28 日

村山 章

時間は全ての人に平等に与えられた最大の財産だそうです。この平等に与えられた最大の財産をいかに活用するかによって、その人の人生が大きく左右されるのではないのでしょうか。学生時代に部活動と勉強は両立できるかという話題がありました。部活動をやっているときは部活動だけに集中し、勉強をしているときは勉強だけに集中して他のことは一切考えなければ両立できるというのが結論でした。集中力を高めることが、この時間という最大の財産を有効に活用する最も効果的な方法であると思います。

子供の頃は遊びに夢中になり、時間を忘れて外を駆け回っていたものです。でも私は勉強には夢中になれませんでしたね。人間、好きなことには夢中になれますが、嫌いなことには集中できません。それでも大人になるとなかなか好き嫌いは言っていられませんから、今やっていることに集中する習慣、癖を作ることが大切になってきます。自分で目標を決め、強い意志で今やっていることだけに集中する習慣、癖が仕事で重要になるのです。

当社の業務における「タオルたたみ」の作業でも、たたむスピードは人によって3倍もの差があります。早くたたむ一番のポイントは、やはり集中力なのです。もちろん指先の器用さなどの影響はありますが、工作中に考え事したり、雑談などをしては早くたためるはずがありません。タオルたたみを通して自分の集中力を高めることが大切です。仕事は集中力を高める訓練と思えば、仕事の質も上がりますし気分も変わります。

私たちは日々いろんな物事を処しながら生きています。そのなかで集中力を高められる資質は、目の前の出来事の一つひとつに一生懸命取り組むことを通して、自分の人生を大切に生きることにつながります。「歳月人を待たず」と言いますが、時間を無駄にするうちに歳月はドンドン過ぎていってしまいます。目標をもち、時間という最大の財産を大切に生きていきたいものです。