

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(12)

平成 25 年 9 月 27 日

村山 章

規則正しい生活は体によいので実行したいと思います。高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防の第一に、食事・運動・睡眠を十分に摂ることによる規則正しい生活リズムが挙げられています。それでも若いとき以外は仕事以外にやりたい遊びもあり、規則正しい生活が乱れることも多々ありました。また、惰性で生きることはラクですが決して本人に幸せは訪れませぬ。そして恵まれた環境のなかでヌクヌクと生きていると数年、数十年後に不幸が訪れるのが道理です。まさに人生は止まることなく変化をしているのです。

一日一日を大切に、誠心誠意努力をして生きる。肩の力を抜いてありのままに生きる。ただそれだけのことなのに、人間には多くの煩悩があって自分で自分に振り回されてしまいます。しかし、煩悩がないと生きるエネルギーもなくなってしまふのかもしれない。

会社にとってはミッション（任務や使命）が重要です。弊社のミッションは「より良いサービスでより良いタオルをより安く社会に提供する」ことです。そして私も社員も「この仕事を通して健康で心豊かに長生きをする」ことができれば最高です。

目標を持ちましょう。日々の生活のなかでは好むと好まざるとに関わらず、さまざまなことが起こってきますが、目標があることで、日々に持ち上がる難題も乗り越える意識が生まれます。そして難題を乗り越えるごとに精神的にも成長することができます。一方で、目標もなく惰性で生きていると得てして難題を避けるようになってしまいます。人間はいずれ死という最大の恐怖を受け入れなくてははいけません。誠心誠意努力をして難題を乗り越え、悔いのない人生を送ることによって、苦しむことなくすんなり死という最大の恐怖を受け入れられ、大往生できるようです。

当社にとっては、社員の目標と会社のミッションが一緒になったとき、共に大きく発展することができます。そんな理想の状態を目指して協力していきたいものです。