

重ねるということ

言葉(にこだま)。思考は現実化する。思考に気を付けなさい、それはいつか言葉になるから。言葉に気を付けなさい、それはいつか行動になるから。行動に気を付けなさい、それはいつか習慣になるから。習慣に気を付けなさい、それはいつか性格になるから。性格に気を付けなさい、それはいつか運命になるから。

気が付けば、今年も残すところあと2ヶ月です。振り返れば、5年、10年はあ、という間に過ぎていたのではないのでしょうか。そして、過ぎ去った5年、10年において、自分の中で差がついたのではないのでしょうか。重ねるということは、自分の言動の反復であり、日々の生活そのものです。

時間が過ぎ去るのが年々早くなっていると感じ、それではいけない、毎年売りある一年にしたい、と強く感じるからこそ、日々の生活こそを充実させようという考えになる。夜遅く酒を飲み、食事をして、すぐ寝る。翌朝の体調が芳しくない、年々体に響くようになる、と感じるからこそ、日々の飲酒や食事に気を遣うようになる。これまで何度も、毎日運動が必要だし一発発起するが続かず、しかし、いよいよ落ち込んではいられず、毎日の特別な運動など不可であると悟り、せめて食物の入りと出に留意するようになった。毎年ある時期に必ず発生する重要な業務があるが、年に一回なので覚えておらず、毎年調べながらやっているが、そろそろその状態に嫌気がさし、業務マニュアルを作った。

自分を振り返ると枚挙に暇がありませんが、ある言動を「重ねる」としてをしたからこそ等かした結果です。体に良くないこと、不効率な業務の遂行など、それ自体がネガティブな言動を重ねたからこそ、何らかの結果が出るのです。とにかく、どんなことでも、やるか決めて又はやらないか決めて、続けるしかありません。重ねるということは、結果を出すための長いトンネルです。トンネルと言うからには、必ず出口があります。

江幡 淳