

生きる為に食べる

経営者の心身ともに健康であることが、ビジネス継続の大前提ではないだろうか。大病を経験した先輩会計士は、「健康第一」ではなく「健康がすべてである。」と言う。また、間もなく80歳になる先輩会計士の仕事の仕方やこれまでの会計士人生のお話すべてが教養となり、その一挙手一投足を拝見していると、仕事と心身ともに健康である事、極論すれば、生きる事の意義を考えさせられる。

生きている間は心身ともに“なるべく”健康で在りたい。心身ともに健康であるためには睡眠と食事が重要である。睡眠の質(?)に拘れば奥が深そうだが、寝たい時に寝たいだけ寝ることだけでよければよい。眠れない、眠りが浅い、夜中に目が覚めるといった場合でも、横になって体を休められたい場合はそれでよしとしよう。

しかし、食事は難しい。食べたい時に食べたいだけ食べればよいわけではない。日々の食事が心身を作るのであるから、何を食べるか、いかに食べるかが重要である。また、食物の摂取と排泄は表裏一体である。まさに、生きる為食べるのである。

心身ともに“なるべく”健康で過ごし、ビジネスを継続するためには、日々の食事を大切にしたい。例えば、昼飯は、自分で握ったおにぎり)一個と、自分で水筒にいれたお茶に、たまにはしてやる。質素でよいから、自分で作って持ってきたものを、自分を労わるように食べる。そして午後はいい仕事が出来ると思うのだが。

江幡 淳