

「一年の計は元旦にあり」といいます。「新しい一年を迎えるにあたり、その一年でなすべきことを、年のはじめの元旦に計画を立てる」という意味です。

令和六年がスタートし、心新たに何かを決意された方も多いことでしょう。

四十代のMさんは、昨年の健康診断で芳しくない結果が出ました。特に脂質の項目では、コレステロールや中性脂肪が基準値よりもかなり高く、「要改善」と指摘されました。Mさんは、これまでの生活を振り返ると、仕事は出張が多く、食事や運動を意識することがあまりなかったのです。

新年を迎え、Mさんは「今年一年は大好きなお酒を控える。そして毎朝三十分のウォーキングをしよう」と心に決め、さっそく元旦の朝から歩き始めました。

ところが、一月二日、その決意のほどが試される出来事がありました。久しぶりに妻の実家に帰省し、義理の父母から「M君、元氣そうで良かった。今日はおせち料理があるから、たくさん食べて」と言われ、併せてお酒を勧められました。「お正月だし、少しぐらいならいいか」と思ったMさん。義父に勧められるままに、杯を重ねてしまい、結局酔っぱらってしまったのです。

次の日の朝、妻から「今朝は歩かないの」と言われましたが、「二日酔いでとても無理だよ」と起きることが出来ませんでした。昼過ぎにやっとの思いで起きると、「決意したことが三日も続かない、自分は三日坊主すら出来ない」と自己嫌悪に陥りました。



## 継続の秘訣は 適度に楽しく取り組むこと

年末年始の休みが明け、会社で上司にお正月の出来事を話す機会がありました。上司からは「M君、誰しも失敗はあるよ。いちいち落ち込んでいたら心が持たないよ」と言われ、併せて決めたことを成し遂げるための二つのポイントを教わりました。

① 決意は自分の胸の内に留めず、周囲に広く知らせること。

② 失敗しても落ち込まず、気持ちを切り替えて、新たにに取り組むこと。

確かにMさんは、「お酒を控える」「ウォーキングする」ことを妻にしか言っていなかったのですが、家族や同僚にも伝えることにしたのです。すると、皆から理解を得られるとともに、周りの目があるのでMさん自身も適度な緊張感を持つことが出来ました。また、仕事の接待でどうしてもお酒を飲まなければならぬ場面もありましたが、飲みすぎないように自制しました。

そして相手との会話の中で「今、少しお酒を控えています」と言うと、過度にお酒を勧められることもなくなりました。

その後、早朝三十分のウォーキングも、必ずしも毎朝出来たわけではありませんが、夜に歩いた時もあれば、休日にまとめて一時間歩くこともあり、柔軟に考えるようになりしました。さらに、心に余裕も生まれ、楽しく取り組めるようになっていきました。楽しく工夫しながら半年間取り組んだMさんは、心も体も軽くなったと実感しています。物事を継続し成就するための秘訣を学んだMさんの体験です。