

仕事を進める上では、「ここ一番」の勝負時や、心して取り掛からなければならぬ場面に遭遇することがあります。

また、日々の生活の中でも、朝の目覚めから就寝まで、心機一転して物事に臨む場面は少なくありません。

このように、気持ちを切り替え、その時に行なうべきことへ心を向け、自覚を深めていくためのコツの一つに、「式」を行なうことが挙げられます。

学校の卒業式や入学式、成人式、会社での入社式、さらには結婚式やオリンピックの表彰式など、世の中には「○○式」と名付けられた行事があります。

堅苦しい印象を持たれがちな式典ですが、それでも無くならないのは、人が生きていく上で大切な意義や効果が「式」の中にあるからにほかなりません。

第一は、改まって行なうことで「踏ん切り」を確認できる点です。踏ん切るとは、思い切って決心することを意味します。未練や躊躇を断ち切り、前を向いて進み始めるための「踏ん切り」を定めることが、「式」の第一義です。

第二に、一定の形式に則ることで自覚が深まることが挙げられます。物事の踏ん切りを明確にするには、何らかの形ややり方を定める必要があります。いい加減な方法では、参加者の自覚も曖昧になりかねません。一定の形式に自らの行動を当てはめることで、心もそれに沿ったものとなっていくます。



節目を設けて 強くしなやかに生きよう

第三に、生活に節をつけることで、強い生き方が可能になる点があります。竹の強さの秘訣は節にあるといわれますが、人生の折々に行なわれる「式」は、この節に相当するといえるでしょう。区切りを設けることで、しなやかに力を蓄え、容易には折れない強い生き方ができるようになります。このような「式」の利点を応用し、日常生活や仕事に取り入れることで、同様の効果が期待できます。

たとえば、出勤後に家庭人から職場人へと気持ちを切り替えるために朝礼を行なうことや、これに対応して、仕事の終わりに区切りをつける「終礼」などがその例です。また、食事の際に「いただきます」「ごちそうさまでした」と感謝を込めて挨拶を行なうことで食事に集中できたり、休日には、普段とは異なる行動や習慣をあえて設けて実践することで、「休んだ」という実感が深まったりすることもあるでしょう。これらは小さいながらも一種の「式」といえます。

さらに、昨今はオンラインでのやり取りが増えています。リモートで会議に参加する際にも、それにふさわしい場を整え、衣服を改めるなど「式」の要領を生かすことで、空間を異にしている参加者との心のつながりが増すのではないのでしょうか。

日々の行動の中に、自分なりに定めた「式」という「ルーティン」を取り入れ、それをしっかりと根づかせていくとき、私たちの人生は、より充実したものになるに違いありません。