

玄冬期から逆算した生活パターン

1. 細部に神宿る

右掲は、サラリーマン時代にトヨタ改善で学んだトヨタ方式の骨幹です。ライン生産の要諦ですが、人生においてもこの考え方が重要と思っています。例えば、平準化ですが朝の起床時間から晩の就寝時間までを一定化する習慣が重要と考えています。日中は標準化が重要でいろんな作業の手順を決めておくと反復してもミスが少なくなります。さらに、整流化で作業の順番を決めておきリズムカルな一日を送る事がポイントになります。

サイクリックの3要素

- ・平準化(一定)
- ・標準化(手順)
- ・整流化(リズム)

この「サイクリックの3要素」を基本に生活をするのですが、単調になっては飽きがあるので変化で味付けが必要です。簡単な例では、食事もワンパターンでは味気ないので、たまには外食するのも変化が出て楽しみになります。外食で料理を覚えて自炊して味付けの工夫すると外食は研究費に変わって生活の質を向上させる事になります。「品質は工程で作り込め」はトヨタ改善で学んだ言葉ですが、何をしても質の向上につながるように工夫する事が重要です。

同じような意味ですが「細部に神宿る」は故十河専務から教わった言葉です。同じ仕事をしてもらい上げが重要であり、その差で評価されるのですが、仕上げと細部の工夫の両面が重要と教わりました。この「細部に神宿る」を心がけているのですが、自分の事になると薄れがちになります。しかし、例えば、自宅と事務所の往復でウォーキングをしています。街ジムという言葉がありますが、コースを変えて新しい発見をする事ができます。新しいお店が出来て、特長の商品が販売されている事を発見するのも自分にとって喜びであり「細部に神宿る」になっています。つまり、「細部に神宿る」は変化させて新しい発見する事でもあるのです。

2. 白秋期から玄冬期へ(スローライフ)

右掲は五木寛之著「白秋期」です。「黄金時代は人生後半にはじまる」とありますが、人生を、青春、朱夏、白秋、玄冬の四つの時期に分けて考えれば、白秋期とは五十歳から七十五歳あたりまでの二十五年間であり、その季節を私たちはどう生きるのかを問うています。私は、今年73才になりますので白秋期の仕上げの頃に差し掛かっています。確かに、2025年事業承継と決めており、76才で三男に事業を引き渡して自分本来のワイフワークを追求したいと思っています。



私の50~75才の白秋期を振り返ってみると会社を興して何とかお客様に支えて頂いて今日までやって来たと言えます。それなりに財産も出来ており年金も頂いて生活に不自由はない状態です。上2人の息子にもそれぞれ2人の孫がいて、残すは三男だけという状態になっているのが大きな収穫だったと思っています。この比較的恵まれた環境にいます

が、確かに72才から体力的な変化が気になり始めています。白秋期の次は玄冬期で「老い」が現実となり微妙な変化ですが、本気でアンチエイジングをしないと変化に負けそうになっています。人生の先輩方の姿を見ても不自由になっておられますので、幾らアンチエイジングと言っても体力とのバランスなので適度なスローライフのあり方を考えています。

私の目指すスローライフは前項で書いたサイクリックなライフスタイルを基本として、「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」の公式を追求する事です。この中で「社会」の部分が少しずつ変化して行く必要があります。仕事で社会に貢献したいですが、幸いにもICT時代になりオンラインで会話や作業が可能になっているので移動という時間がセーブできるのが有難いです。仕事の時間を減らさずに移動などの付帯作業を減らす事で中身を維持できると喜んでます。このような記事を書く時間も減らす事なく体力の続く限り持続できると感謝しています。まさに、ICT時代の恩恵を受けたスローライフが可能になると運の良さを実感しています。

3. 平準化・標準化・整流化

右掲は私の最近のライフスタイルです。基本は晩10時就寝して、朝5時起床、9時～5時が事務所で仕事という平準化したパターンです。標準化としては月～金と土・日の2パターンを基本としており、整流化として仕事の基本手順を決めています。ほぼこの通りの生活になるように努めていますが、お客様との都合で会議に出たりするのでパターンを置き換えるようにしています。また、自宅と事務所を2往復が基本にして、氏神様へのお参りコースや他のコースを作って4回を別ルートでウォーキングして、新しい店の発見などを行っています。

| 月～金 | | 土・日 | |
|-------|-------|-------|------|
| 5:00 | 起床 | 5:00 | 起床 |
| 7:20 | 出発 | | |
| 8:00 | 喫茶店 | | |
| 8:25 | 事務所着 | | |
| 8:45 | オンライン | 9:00 | 喫茶店 |
| 9:00 | 始業 | | |
| 10:00 | 1:N | 10:00 | 事務所着 |
| 11:00 | 自宅へ | 11:00 | 自宅へ |
| 13:30 | 事務所着 | 13:30 | 事務所着 |
| 17:00 | 自宅へ | 17:00 | 自宅へ |
| 17:30 | 自宅着 | 17:30 | 自宅着 |
| 18:00 | 夕食 | 18:00 | 夕食 |
| 22:00 | 就寝 | 22:00 | 就寝 |

平準化で一定しており、標準化で手順を決め整流化でリズムカルになるようにしております。「工程で品質を作り込め」では2往復で月間

200kmのウォーキングを行ない「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」の「運動」と「食事」を達成するようにしています。また、「社会」では仕事での交流、異業種交流会そして地域社会との交流、最近、事務所があるマンションの老人会で「Cafeひまわり」を土曜日の2時から事務所で開催して老人会活動にも貢献しています。さらに、日曜日は2時からカラオケを1時間入れて変化をつけていますので、適当に趣味の世界もあって楽しんでます。

サイクリックな生活は単調なのでつまらないという方がいらっしゃるかも知れませんが、白秋期後半の身にとっては喫茶店でモーニング仲間、事務所で1onN、地域社会と人的交流もあって色んな刺激を得ています。カラオケではDAMのAIが歌う内容によってコメントを入れてくれて、さらに採点してくれます。津軽慕情や夫婦坂道では92点の採点が出ますが、中には厳しいコメントが返ってくる事もあって刺激になっています。

4. 「労う」と「一緒に」で運気を呼び込む

第2項で書いたように、私は73才になるので白秋期の終わりに近く、玄冬期に差し掛かっています。確かに、72才になってから体力的な変化がハッキリと自覚するようになり、アンチエイジングに心がけています。そして、何よりも大切な事は言葉使いです。右掲はサラリーマン時代のお客様から得た物ですが、「ありがとうは成功を勝ちとるプラスの言霊エネルギー！」や「明元素」とあるように言葉が大切です。最近、気づいたのですが「受容」つまり「相手を受け止めること」が基本で「〇のメガネ」で長所を見ることで「運気」が良くなる事です。

滅多におられないですが「人」を認めない方、人を非難するばかりの方、全く政治の野党みたいな人は「運気」の面で損をしていると思います。何でも「人」が最終的に絡みますが、「人」は万能ではなく欠点もある存在という事を認めずに恰もご自身は万能であるかのように「人」を批判するのです。井戸端会議と言いますが、そういう場所では誰かを標的にして非難して会話が弾みますが、その結果、その方たちの運気は人並みでしかないのです。故福井社長や故十河専務から井戸端に馴染まずに優れた人と交流するように教わり、幸いにもトヨタの方々やIBMの方々で交流できて今日の礎が出来ています。

私は、「1onNミーティング」をサラリーマン時代から行って来ました。新聞ネタなどを披露し合う雑談中心ですが全員が言葉を発してオープンマインドな状態で仕事するようにしています。もちろん、仕事の進み具合のチェックも織り込みますが、出来るだけ「労う」ように心がけています。労った上で進捗が遅れているなら原因を聞き改善策を一緒に練るようにしています。この「労う」と「一緒に」がキーだと心がけて運気を呼び込むようにしています。