

## 心の栄養剤 No.247 『日常のすべてを楽しい「道場」にする』

「生活道」とは、私たちの日常のすべてが「道場」という考え方です。だからわざわざ通う必要もないし、月謝も不要だ。日々の生活の中にこそ、自らを鍛え、成長させてくれるものがふんだんにある。

たとえば、丸山氏はこんなことを言っている。「自分を変えたい人、心を入れ替えたい人、成長したい人は今よりも早起きして朝の時間を有効活用すべし」

それを聞いた多くの人は「無理、無理」と言う。中には「朝、サッと起きられる秘訣を教えてください」と聞いてくる人がいる。それに対して丸山氏は一言、「秘訣はありません。よし、明日から早く起きるぞ、と決めればいいんです」と言う。

「生活道」のモットーは「嘘だと思うなら、とにかくやってみて確かめろ！」だ。

さて、本題はここからである。その本の中にこんなことが書かれていて、思わず背筋が伸びた。「丸山敏雄が生涯を通して取り組んだことがある」というのである。それは何かというと、「後始末」なのだろう。

たとえば、使ったものは元の場所に戻す。散らかしたら片付ける。一つのことが終わったら反省会をして次に生かす。「後始末」とはそういう意味なのだが、これに生涯を通して取り組むとはどういうことだろう。

靴を脱いだら揃える。あるいは靴箱にしまう。席を立ったら椅子を入れる。使った傘は滴を落としてから所定の場所に置く。タオルを使った後は端をピンと引っ張って整える。ホテルを出るときには入室したときのように寝具を美しく整え、洗面所の水滴を拭き取る。本を読んだら読みっ放しにせず、記録をつける。映画を観たら見っ放しにしないで記録を残しておく。飛行機を降りる時はシートベルトを元の状態にする等々。

「後始末は意識しないとできない。しかしやっていくとだんだん楽しくなっていく」という。そして、「後始末の人生」を心掛けていくと、不思議といろんなことに気付ける人になるという。「この店は窓がきれいに拭いてある」とか「あの店員の所作は素晴らしい」など。

たかが後始末、されど後始末。奥が深い。

日常のすべてを、楽しく修行できる「道場」にしてみましょう。

「倫理研究所」創立者・故丸山敏雄氏

「整理整頓」のできる人は、それだけでなんとなく素晴らしい人物だと評価されたりする事があると思うのですが、あるテレビ番組で「整理整頓」は例えると「方向音痴」などと同じで、持って生まれた性質みたいなものであるという事を、いくつかの実験例を踏まえて検証されていて、「なるほど～そういう事が！！」と妙に納得した事を思い出しましたが、「後始末」という事であれば常に「使ったら～動かしたら元に戻す」という単純な意識を常に持てば可能になるのではと思います。

まだ新しい年も始まったばかりです。

自分を変えたい人、心を入れ替え成長したい人は後始末という生活道修行に挑戦するというのはいかがでしょう！！

PS：ちなみに私自身は、自他共に認める整理整頓好きです！！もし疑わしいと思われる方はキュート裏の自宅にてチェックしてみて下さい…（笑笑）

- 毎週（基本金曜日）には配達に出掛けしておりますので、お気軽に申し付け下さい！！
- 店休日（日・祝）に御用がある方も、自宅在宅時（店舗裏）には対応しておりますので、お気軽にお電話下さい！！

くすりのキュート 倉光 浩城  
TEL (090-8357-2904)

