



# 「元に戻す」5Sと暁晴・再考

床屋さんで味あうさっぱり感、清涼感はひとときの幸せ感をもたらしてくれます。

月に一度の間隔で馴染みの床屋さんに行くのがとても楽しみです。何かの都合で間隔が開くと頭の周りがうつとうしくなり、イライラが始まります。数日は我慢しますが、限界に達しますと、旅先でも何処でも床屋さんを探します。清潔な床屋さんを探し出すのは容易ではありませんが2-3廻り当面のイライラを解消します。

## (1)形をつける

これ程の周期ではありませんが身の回りの散乱が気になる周期があります。

私の場合、机の周りの散乱は、頭の中の混乱状態を現します。集中力が著しく減退して机に近寄るのが億劫になります。

9月の半ばに、しなければならないことは山ほどあるのに手がつかなくなり焦りを感じ始めました。「そうだ、片付けよう」と心なかで叫び着手しました。今回は何時もと違つて細かい所、未整理の写真、CD-DVDの無秩序な積み重ねまで気になりだし收拾がつかなくなってしまい、結局一ヶ月を越えやっと一段落しました。

## (2)5Sの達人

我が家には5Sの達人がおり、家はいつもホテルのように整えられています。余分なものはなく広々と快適な空間が静かな森の中に清々しく凛として存在しています。

昨今では「片付け」に関する本が沢山出ていますが、我が家達人はもう40年以上前からサラリと言つて実行しています。私もその影響を受けて比較的早くチャレンジしていますが、次の2点が実行できず結果は平凡なものに終っていました。

①整頓一一元に戻すこと、(2)5Sに例外を認めない

整理は捨てる事、執着心が無い方なので私には難しいことではありませんが整頓（元に戻す）が上手くいきません。その原因は幼児からの癖を治せなかったからです。「

「出したら出しつ放し」「使ったら放つたらかし」は幼児の時からの癖で、忘れ物は常習で周りからよく叱られました。この癖はマイナスでもいいからストローク（存在を認めてもらう行為）をもらう手段ですから、用意には克服できません。

そのような訳で、自分の最後をみつめて一代決心をし、今回は徹底した清潔維持ができる体制にしました。

書籍、音楽、写真カメラ、原稿、旅行、その他に分類して場所を決め1日の終わりには、「机の上に何も置かない」全てを決めた場所に納める努力を始めました。

「必ず元に戻す」を実行するには「何事もヘトヘトになるまでしない。余裕を持って終わることにしなければなりません。考えが途切れてしまうという恐れがあり実行できなかつたことですが、「明日には明日の新しい考えも出てくるだろう」と思って適当な所で、余裕を持って終わることにしました。

②例外をつくらない。自分に妥協しない。言い訳を認めないこと。これが5Sの成功の基本です。5Sとは、整理、整頓、清掃、清潔、習慣ですが実行力は習慣です。

### (3)習慣にする。

習慣化とは抵抗無く意識せずにその行動ができるのですが、そのようにするには99日かかります。今はまだ入り口です。出来うる限りの努力をしていますが、この「出来うる限り」という言葉が既に「言い訳」の前提になっています。

ともかくつべ言わずにマイナーチェンジをしながら、元に戻すと例外を認めないことに挑戦しています。

その上に自分と戦わなくてはならないのが「いかにすれば忘れ物をしないですか」です、その為の5S実践です。

### (4)捨てる時期の決断

整理については「早く捨てすぎる」ことが度々あり、その度にゴミ箱を漁っています。

基準は「残された時間に活用するかしないか」ですから揺れ動きます。迷ったら残すから捨てるに変えました。

整理整頓が進むと汚れているところがよく見えるようになります。

心と頭の中の整理整頓も同じように心の穢れもハッキリします。すると掃除をしたくなり清掃は自動的に自発的になります。よって清潔が維持され爽やかな心、清々しい気持ちで新しい朝を迎えられます。こんな習慣がつくと身も心も美しくなる、そんな盛秋を過ごしベストピアがぎりぎりになりました。



## (5)5Sは体力勝負

それ程に今回は力をいれ、一日家の中を7000歩あるくこともありました。座ったり立つたり二階に上がったり檻の中の動物のように移動しました。

ファイルの中身、一枚一枚の写真に及ぶ整理整頓には肉体的精神的両面に物凄いエネルギーが入ります。「どうせ死んだら、家族は全部まとめて捨てるのだから」と考えれば何もする必要はありませんが、「自分が快適な老後の生活をエンジョイするため」にという自律的な心がある間にやっておこうと考えこの約二ヶ月を過ごしました。

## (6)成功者は5Sの達人

現役時代を少し振り返ってみると、事業に成功している方は整理整頓がしっかり出来ていたことを思い出します。いつお伺いしても机上はスッキリ、必要な書類はサラリと出てきました。時間の無駄がありません。5Sは段取りに結びつきますので仕事の効率にも貢献します。「段取りは八分」は人類の知恵ですから、生き残る身近な秘訣です。

## (7)「元に戻す」と言う言葉の響にハッと驚きました。

「元は美しかったんだ」と。色々な欲望が物を増やし、それを手に入れるために働き、傷つけ傷つき心身汚れ、荒み、戦うことを止めない世界にしてしまった。「元に戻す」ではなく「元に戻る」、自分の力ではなく神の力で「元に戻していただく」というべきではないか?と自問自答しています。

晩成を躊躇して生きるために「元に戻す」ことを習慣化します。



# 日日是好日

窮屈な引退生活のような感じの文になりましたが、私の日常は誠に恵まれたもので感謝の日々を過ごしております。忙しのと動作がのろくなつたことの双方で時間が足りません。どこかを諦めることが必要になっています。9月15日からの45日間を振り返りますと驚くほど移動しています。

## (1)東京に出かけた日

①コンサート 7回、②美術館 2回、③仕事 2回 ④アップル銀座 2回

## (2)九州に出かけた日

①仕事 7日 ②妻とハウステンボス 3日 ③健康相談 1日

(3)礼拝 4日

(4)病院 3日

(5)葬儀 1日

(6)温水プール 2日 妻と水中ウォーキング（箱根）

(7)公務 2日

(8)起き上がれなかった日 2日（血圧80台）

残りが家に一日いた事になります。在宅日は全ての時間を5Sに当てました。

温水プールの水中ウォーキングのおかげで起き上がれない日が少なくなりました。

考えたり原稿を書いたり、読書する時間がなく贅沢な悩みを解消するために5Sに取り組んだ次第です。



ハウステンボスの光のイルミネーション 2014年10月28日20時

セブンイレブン物語は事情により中断します。

継続するか否かは来年1月に決めます

愛読の方には大変申し訳ありません。お詫び申し上げます。

継続の場合はベストピアの「臨時増刊」欄に掲載の予定です。