

# こおろぎ

## 私の「マフェトン理論」

先日、ある方から「仕事や学校に加えて、トライアスロンや葉書など、どうしてそんなに頑張れるのですか？」というお葉書を頂きました。

もしかしたら他にも同じような「誤解」をされた方がいるかもしれませんが、私は本当に努力家でも、頑張り屋でもありません。

それどころか、子供の頃から出来の悪かった私は、皆に追いつこうと思って全力で走っては、息が切れて立ち止まり、続けられない自分を嫌って、いつの間にか自分を駄目な人間だと思っていた程です。

スポーツをされている人の中には、「マフェトン理論」を知っている方がいるかもしれませんが、最初から速く走るのではなく、息の切れないペースで走り続けていると、徐々に身体が慣れて来て、もう少しペースを上げて息が上がらなくなり、結果として長時間、早く走れるようにという理論なのです。ところがほとんどの人は、その「ゆっくり」では満足が出来ないのです。

私のように不器用な人間は、あれもこれも一度にやると下手なお手玉のようにバタバタになってしまいます。ですから、まず一つのことを数年続け、そのうちにそれが当たり前になって来たら、次のことを無理のないペースで始めるのです。それを繰り返していくと、意外に色々なことが出来るものです。

今まで出来なかったことが出来るようになることは、とても楽しいことです。その楽しさを味わえないのは、かえって急ぎ過ぎるからかもしれません。頑張ることより、自分に合ったペースをつかむことの方が大切なことだと私は思っています。

以下に、私なりのコツを書いておきますので、良かったら参考にしてください。

### 1. 「したいこと」をハッキリさせる。

願いを叶えるうえで、一番大事なことは「したいこと」をハッキリさせることです。どんなに腕のいい「ランプの精」でも願い事を言ってもらえなければどうにもなりません。

子供のころから人に言われたことばかりをやって来たせいか、現状に不満を言っても、「こうなりたい」という自分の願いが、わからなくなっている人が意外に多いようです。

### 2. 「きつと、やり方はある」と考える。

人は「無理だ」と思うと、出来る方法を考えなくなります。ですから、出来ない理由を挙げるのではなく、「きつとやり方はある」「出来ないのは何か条件が足りていないだけだ」と考え、条件を一つずつ整備して行きましょう。

### 3. 願いのために、何かを手放す。

「時間が無い」「お金が無い」と言っている人の多くは、実は「今の生活」を求めているのです。ノーリスクで何かを手に入れようと思うのは虫の良い考え方です。

### 4. 急がず。サボらず。

人間は機械ではありません。ですから、計画の通りにいかないのは当たり前なことです。急ぐことより、続けることを大切にしましょう。そのうちに身体が慣れてペースも上がります。

### 5. 小さな時間を大切に作る。

時間は、誰も一日24時間です。大きな時間がそんなにある訳はありません。急がず。サボらず追いかけていけば、工夫が生まれ、小さな時間の活用が上手になるものです。そうした小さな時間の活用が、人生に大きな差を生むのです。

### 6. 睡眠時間を最優先する。

私は「睡眠時間」を特に大切にしています。身体や感性にはもちろん、ペースを守る上でも睡眠はとても重要です。コツは、とにかく早く寝ることでしょう。

## 「誤解」について

先日、ある方が誤解されて、とても悔しがっていました。

誰にも一度や二度はこうした経験があると思いますが、人に誤解された時、皆さんはどうされますか？

結論から言うと、私は「誤解されたらあきらめるより仕方がない」と思っています。

もちろん、誤解を解くために内容をきちんと説明することもあります。普通の人には誤解している相手のどんな説明（言い訳）より、自分の理解を信じるものなので、相手がよほどの方でない限り、誤解が解ける可能性は低いと思っています。

期待外れの回答でガッカリされた方がいるかもしれませんが、皆さんは、全く誤解せずに人を見ているでしょうか？

普通、「誤解」というと、何故かマイナスに評価されたときのことばかりを言いますが、「プラスの誤解」というものはないのでしょうか？ 実態を知っている私にすると、私の場合は、絶対にプラスの誤解の方が多い気がします。そうした「誤解」はさておいて、マイナスの方だけを取り上げて不満に思うとしたら、少し欲が深すぎるのではないのでしょうか？

きっとこれから皆さんが善意でしたこと、思いもかけない反応が返って来て、辛い思いをすることがあると思います。その時はぜひ思い出して下さい。あなたが善意であったことを一番知っているのはあなた自身なのです。人の理解によって、その善意が変わることはないのです。

世の中というものは、不思議なもので、同じことをしても「あいつがそうするには、きっと訳があったのだろう」と言ってもらえる人と、「やっぱり杉井か！」と言われる人がいるものです。

「誤解されること」を嘆くより、良い誤解者を増やしていきましょう！ それが結果として、誤解を解く一番の方法でもあると私は思うのです。

静岡掃除に学ぶ会での講演  
 ありがとうございます。  
 あの時の感想文に「職場の  
 トイレを掃除します」と書い  
 たおかげで、今日、豊田小の  
 便器を磨くことが出来まし  
 た。  
 男子トイレの中に、尿のヘ  
 ドロが固まって排水が出来ず  
 「使用禁止」になっていた便  
 器が二つありましたが、丁寧  
 にヘドロを取り除き、使用可  
 能にしました。  
 五月二五日に出席しなかつ  
 たら「使用禁止か。仕方がな  
 い」と見過ごしていたと思  
 います。  
 さつこのトイレは、今日  
 まで、ずっとそう思われて来  
 たのだと思います。

この葉書が、複写葉書の一五冊目です。  
 入院のため、受験の娘に何もしてあげられず切ない  
 思いをしていたとき、杉井さんから「出来ないこと  
 はなく、今出来ることを考えましょう」という葉書を  
 いただき、書き始めた葉書ですが、おかげで葉書を告  
 くことの素暗らしさを知ることが出来た気がします。  
 やはり自分の手を使い、足を使ってやることって大  
 切ですね。「手短かかける」というのは、こういうこ  
 とかな？なんて思ったりしています。  
 こうしたことを積み上げて、私も「自分で作り上げ  
 た人生」を手に入れたいと思います。

いつも新聞ありがとうございます。  
 言葉というのは、大変難しく思います。  
 私の場合、途中がなく結論だけ言うので誤解されや  
 すいです。正しいことをいうのにも、北風のような言  
 葉の人と、太陽のような言葉の人がいますね。中には  
 氷のような人もいますが、太陽のように、どんな氷の  
 刃を突き付けられても、解かしてあげられる人になり  
 たいです。