

「行動」を「くせ」にして「楽しい」に変える

春寒の候 ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、新年も1か月が過ぎ(これを書いているのは1月17日ですが)、実は、私の体には、ありがたい変化が起きました。

2週間で4^キ体重が減りました。この社内報が世に出る時、元に戻っていると面目ありませんが、正月明けからビールをほとんどやめました。ラーメンもやめました。食事を少し減らしました。週1回ジムに行っています。

行ってみるとさほど苦ではありません。長年の生活習慣を断ち切るべく、「我慢」でなく「くせ」にするように行っています。

2009年7月号の社内報にて『「行動」が大切』というお題で「物事は興味があるからやるのではなく、やるから興味がわいてくる。接する機会や行動する機会が減る事により、興味がなくなる。」と書きました。

長年どうしても断ち切れない物があっても、ひよんな事でできてしまう事があるのです。(私にとって禁煙がそうでした。)

「笑顔、あいさつ、報連相、身だしなみ」「プラス発想」「素直」なんて「行動」は、よっぽど「苦」でない限りは、「くせ」になるまで「行動」してみると「人生」が変わるのであります。

これが「くせ」になれば、人に好かれたり、評価されたりしますので、人生が「楽しく」なるのであります。

「良い行動」を「くせ」にすべく、とにかく「行動」してみる。そうすると「豊かな人生」が送れるのではないかなあ。

年の初めにそんな事を思いました。



代表取締役社長 吉田治伸