



## 自ら掴む経営エッセンス!

(記事: 渡部成夫 過去記事も読めます⇒<http://idoina.com>)

6/17(火)

テーマ: 『朝を制する人は幸福になる』

出席14社14名

(美浜12、他会2、非会員0)

講師: (社)倫理研究所 参事 齊藤 隆己 氏

### 「朝起きはすべての基本」



Takashi Saito

スクリーンの映像と詳しい説明で、素晴らしい講話をしてくれた齊藤氏。

丸山敏雄は、「人間の再建は朝起きにある」と断言した。自分を変えたい、成長したい、その時最も効果的なのが、「朝サッと起きること」だ。

敏雄は早朝、目が覚めるとパッと跳ね起き、速やかに着替えて、読書や執筆、書道など、一貫して勉学に励んだ。一般の人が起きる頃には、一日の仕事の大半を終えていたという。ある専門家は、敏雄が6、7年間で残した業績を、「1人の人間が行うには100年かかる」と言った。この驚異的な能率の良さも、朝起きる効果に他ならない。

敏雄はまた、成功の秘訣、健康の秘法として、「気づくと同時に行う(即行)」を大切にされた。気づきは、「人間の常識や理屈を超えたところから発せられる大自然のメッセージであり、「今だ、やりなさい」という天の至上命令」だ。

### 不幸は全部わがままな心から。「わがままは、朝寝から始まる」

人間はもともと朝型にできており、早寝・早起きでスナオな生活が二十万年も続いた歴史がある。自然な正しい生活は、すべてのお産が無痛安産だった。

ところが、高度な文明を築き上げ、自給自足が可能になり、家屋と暖かな布団を持った時から、朝寝を覚えてわがままな生活が始まった。

朝寝、すなわち遅寝・遅起による生活リズムの乱れが悪影響を及ぼして、人間関係や仕事があまくいかず、心配ごとが増え、病気になる。色々な不幸の元は全部、わがまま、気ままの心にある。そして、このわがままは、朝寝から始まる。生活法則は時代によって変わるものではない。

神山潤小児科医は、自著「早起き脳が子どもを伸ばす」、「子どもの睡眠」の中で、「宵っ張り子供が日本を滅ぼす」と題して、次のように警告している。

「夜遅くまで子供を連れ回したり、塾や勉強で夜更かしさせるのは、子供に対する虐待です。夜更かしによる生活リズムの乱れは、子供の健康や成長を害するだけでなく、家庭内暴力や犯罪者になる恐れがある。夜10時を過ぎても起きている3歳児の割合は5割に達した」

### 朝起きるタイミングは、日の出前後の20分間



左図は、「朝」の字の成り立ちと、「朝起きるタイミング」を示したもの。「日」の出の「十」分前から「十」分後まで、この20分間が、朝起きるタイミング。

自然のリズム(日の出の時間)と生活のリズム(朝の目覚めの時間)を一致させて、朝の光を浴びれば、自然な正しい生活が習慣となり、色々な幸せがやってくる。

### 「倫理が世の中の常識となる日」(丸山敏秋理事長)

最後に齊藤氏は、倫理の普及について、倫理運動の目標を紹介してくれた。

●倫理運動の目標・・・やがては倫理の学びが社会に定着し、倫理運動も倫理研究所も必要無くなることを願って努力を続けて参りましょう(丸山敏秋理事長)

## 次回 第882回MS! 6/24(火)6時~7時+朝食会 ホテルニューオータニ幕張(043-297-1777)

テーマ 自主企画「顧客満足・不満の本質とマーケティング戦略」 講師 慶應義塾大学商学部教授 高橋 郁夫 氏

できるできるやればできる!

明るく楽しくなければ倫理じゃない!

・会員120社・MS30名以上・美浜を美しく