

残暑、猛暑もようやく終焉？を告げ、黄金色の稲、真っ赤な林檎を、じっくりと秋の気分で味わえるような季節がやってきました。子どもたちは、連日 生栗を拾い食べ（もう食べ飽きてきた）続けてきました。秋の雑木林や畑は、魅力でいっぱいです。残暑が過ぎた後の爽やかな秋は、心身共に軽やかになり、やる気満載。妙高根子岳登山、稲刈り畑仕事、そして内面的には、かかし作りや文庫キャンペーンなど、静と動、外と内へのエネルギーがバランス良く調和されています。大人も、登山や文庫や星野道夫や中村哲などで、精神的にも素敵な秋のスタートをきれたのではないのでしょうか。来たる 細川律子の世界でも、子どもと共に 精神的な高揚となる秋の入り口に入っていければと思います。

私的な話ですが、先日、自分達の夏休みと称して、千曲川源流甲武信ヶ岳登山&清泉寮宿泊 に出かけてきました。千曲川源流の神秘的な美しさとその後のハードな登山は、まさに 静と動の世界。更に、後半雨にもなった汗と泥の登山とその後の清泉寮での宿泊も、動と静。やはり、最善を尽くした後の見える世界は美しく、精神的肉体的高揚感充足感は凄いです。その清泉寮の創始者のキャッチフレーズ **Do your best and it must be first class- 最善を尽くせ、そして一流であれ**、とても居心地が良く、完全オーガニックな食事、建物、内装と共に、客層やその人達の話も魅力的。そんな中で、ひたすらオーラを感じた人物、竹内洋岳（世界8000峰14座登頂日本人唯一）さんとの出会いも、凄かったです。そして、その旅に持って行った本「オオカミに冬なし」の中に 「男たるべきものは、少なくとも一生に一度は、全身全霊を傾け尽くす仕事、そしてそのことを、自分の子どもたちが誇りにできるような何事かを、し遂げなければならない」という文章。最善を尽くす 全身全霊で取り組む、まさに 刺激的な夏休みとなりました。ありきたりの言葉ですが、スポーツの秋 芸術の秋 実りの秋・・・ 子どもと共に最善の暮らしを高めていきましょう



【すぐやる脳】

新聞の見出しで 認知症を遠ざけて、若々しい脳でいる決め手は「すぐやる」という本を見つけました。認知機能はすぐやると若返り、先延ばしするたびに老化する。人はやったことではなく、やらなかったことを深く後悔する。などと書いてあり、すぐに妻を呼んで、ほらほら、気の早い俺も、ぼけなくていいんじゃない！！と。結局、思い込んだら即実行だから、購入には至らず。でも、興味があるので、調べてみると、違う本を見つけて、見出し目次を読んでみると、面白い文章が見つかりました。自己診断して見ると・・・ そんな事で、今回の童は、パクっての文章です

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 01 すぐやる人はラクに自分を動かし、 | やれない人は無理やり自分を動かそうとする。 |
| 02 すぐやる人は頭の中を空っぽにし、 | やれない人は頭の中で処理しようとする。 |
| 03 すぐやる人はHKTをうまく味方につけ、 | やれない人は追い込みすぎてしまう。 |
| 04 すぐやる人は明日を疑い、 | やれない人は明日を信じる。 |
| 05 すぐやる人はツーウェイ思考、 | やれない人はノーウェイ思考。 |
| 06 すぐやる人は考えるために行動し、 | やれない人は行動するために考える。 |
| 07 すぐやる人は9000回の負けを知り、 | やれない人は全勝を目指す。 |
| 08 すぐやる人は目の前のことに集中し、 | やれない人は結果ばかりを気にする。 |
| 09 すぐやる人は環境で自分を動かし、 | やれない人は誘惑に負けてしまう。 |
| 10 すぐやる人はまず小さな石を動かそうとし、 | やれない人は大きな石を動かそうとする。 |
| 11 すぐやる人は自分とアポをとる、 | やれない人は他人とだけアポをとる。 |
| 12 すぐやる人はダッシュキノコを食べ、 | やれない人は疲れた脳で午後を過ごす。 |
| 13 すぐやる人はまず1センチだけかじり、 | やれない人はあとで全部食べようとする。 |
| 14 すぐやる人は毎日カバンを空っぽにし、 | やれない人は荷物を入れっぱなしにする。 |
| 15 すぐやる人は抵抗を歓迎し、 | やれない人は外野の声につぶされる。 |
| 16 すぐやる人は人を楽しませ、 | やれない人は正論を押しつける。 |
| 17 すぐやる人は選択肢を3つ用意し、 | やれない人は自由選択式。 |
| 18 すぐやる人は質問で前向きになり、 | やれない人は質問でやる気を失う。 |
| 19 すぐやる人はライバルを応援し、 | やれない人は相手の失敗を喜ぶ。 |
| 20 すぐやる人は期限を自分で決め、 | やれない人は期限を守ろうとする。 |
| 21 すぐやる人は教わり上手、 | やれない人は頼り下手。 |
| 22 すぐやる人は自分から挨拶をし、 | やれない人は相手の出方を待つ。 |
| 23 すぐやる人は感情をうまく吐き出し、 | やれない人は感情を溜め込む。 |
| 24 すぐやる人は儀式でスイッチを入れ、 | やれない人はサザエさん症候群。 |
| 25 すぐやる人は物語を読み、 | やれない人は映像に頼る。 |
| 26 すぐやる人は五感をフル活用し、 | やれない人は他人の評価を頼りにする。 |
| 27 すぐやる人は根拠なき自信を持ち、 | やれない人は自分を否定する。 |
| 28 すぐやる人は言葉の力を信じ、 | やれない人は言葉をおろそかにする。 |
| 29 すぐやる人は積極的な休みを楽しみ、 | やれない人は休養で疲労を溜める。 |
| 30 すぐやる人は朝を大切に、 | やれない人は夜が遅い。 |
| 31 すぐやる人は腹八分目まで食べ、 | やれない人は満腹になるまで食べる。 |
| 32 すぐやる人は戦略的に睡眠を活用し、 | やれない人はなんとなく睡眠をとる。 |
| 33 すぐやる人は呼吸で判断の精度を高め、 | やれない人は呼吸を整えない。 |
| 34 すぐやる人は姿勢が良く、 | やれない人は背中が丸い。 |
| 35 すぐやる人は数字のある目標を決め、 | やれない人はなんとなく流されてしまう。 |
| 36 すぐやる人はbeとdoを意識し、 | やれない人は目標だけを追いかける。 |
| 37 すぐやる人は次の日の準備をし、 | やれない人は流れで1日を終える。 |
| 38 すぐやる人は優先順位で仕事を進め、 | やれない人はマルチタスクでパンク寸前。 |
| 39 すぐやる人は積極的にオフラインになり、 | やれない人はいつもオンライン。 |
| 40 すぐやる人はサティスファイサー、 | やれない人はマキシマイザー。 |
| 41 すぐやる人はやらない基準が明確で、 | やれない人ははいやいや引き受ける。 |
| 42 すぐやる人はマネをすることをいとわず、 | やれない人はオリジナルにこだわる。 |
| 43 すぐやる人は誰に出会うかで環境を選び、 | やれない人は何を学べるかで環境を選ぶ。 |
| 44 すぐやる人は記録を大切に、 | やれない人は記憶に頼る。 |
| 45 すぐやる人はアウトプットで頭を磨き、 | やれない人はインプットマニア。 |
| 46 すぐやる人は赤ペンを持って読書し、 | やれない人は読み切ることに集中する。 |
| 47 すぐやる人は復習で記憶を味方につけ、 | やれない人は超人的な記憶に挑む。 |
| 48 すぐやる人は定期的にアップデートし、 | やれない人は時の流れに不満を言う。 |
| 49 すぐやる人は枠外へどんどん飛び出し、 | やれない人はムダを嫌う。 |
| 50 すぐやる人は非常識に考え、 | やれない人は常識に縛られる。 |

