

「習慣」は力なり

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今になって思う。若いときにぜひ身につけておきたい「習慣」は読書と運動であると。特に加齢現象と生活習慣病との戦いに明け暮れる日々を過ごす私にとっては、とても役にたっている「習慣」である。これらは、若いときから培った習慣なので今でもまったく苦にならず幸運である。人生のほとんどのことはバスケットボールと読書から学んだと言っても過言ではないから、この二つの習慣は貴重な財産になっている。

「考えが変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる」(米国哲学者：ウィリアム・ジェームズ)

「習慣」になってしまえば何事も簡単である。一流アスリートが日々ハードトレーニングでがんばって励んでいるように見えるが勘違いしてはいけない。一流アスリートはがんばっていない。トレーニングが日々の生活の習慣に位置づけられているから、普通の人ができないようなハードトレーニングも簡単にこなしてしまう。恐るべし「習慣」の力。

難しいのは、行動を「習慣」のレベルまで築きあげることである。3日で慣れる。〇〇は三日で慣れるなんて言われるように三日坊主が最初の鬼門。3週間(習慣)続けば言葉通り習慣になる。そこで安心すると元の木阿弥。3ヶ月続ける。すると目に見えた効果が表れモチベーションも上がり、無意識の継続が可能となる。そして3年継続後はその道のスペシャリストになり、その習慣は一生ものと熟成する。『室井の③の法則』である。

実は、私は読書の習慣のおまけ習慣として「読書ノート」をつけている。大学時代にニーチェの『ツアラツストラはかく語りき』と石川啄木の『一握の砂』を読み、言葉の宝石に感動してしまった。これらの宝石を宝石箱へということで「読書ノート」をつけ始めた。琴線に響く言葉を心を込めて書き留めていく。後に色々な場面でそれらの言葉の宝石たちがすばらしい輝きを発揮することになる。教え子たちの結婚式のスピーチ、バスケットボールのミーティングや通信の話題、クラスのホームルームにおける話等々。

年をとると、生活習慣病やアンチエイジングなどの身体の戦いのみならず、不安とむなしさ、怠惰な気持ちなどの精神的な戦いの日々も一緒にやってくる。特に精神的な戦いに役立ってくれるのが読書、そして読書ノートである。昨日のノートからの収穫である。

「危険から守り給えと祈るのではなく 危険と勇敢に立ち向かえますように。

痛みが鎮まることを乞うのではなく 痛みを打ち克つ心を乞えますように。

人生という戦場で味方をさがすのではなく 自分自身の力を見いだせますように。

不安と恐れの下で救済を切望するのではなく 自由を勝ち取るために耐える心を願えますように。成功のなかにあなたの恵みを感じるような卑怯者ではなく 失意の時にこそあなたの御手に握られていることに気づけますように」(タゴール『果物採集』より)

何歳になっても逃げてはいけない。逃げたら逃げただけの人生しか味わえない。

「死ぬくらいなら、その前に1回はバカになってみたらいい。ひとつだけわかったことがある。ひとつのものに狂えば、いつか必ず人生の答えに巡り合うことができる。世の中に受け入れられるかどうかは問題ではない。それは、世の中が決めることだ。自分はこの道を行けばいい。あとは野となれ山となれだ」(石川拓治『奇跡のリンゴ』より)