

自分の身体は価値ある資本！

「可動域を広げよ」齋藤孝著(日経プレミアシリーズ)は書店で題名が気になって買い求めた本です。ジョギングが趣味の私は「歩幅を10センチ広げればハーフマラソンで約8分記録が伸ばせる」と考えてストレッチをした経験があったからです。本を開くとイチロー選手が少し高い目標を持つことで進化した実例などを示しながら身体の各部の可動域を上げられれば今の自分を超越することができるというのが紹介されます。脳も体と同じで可動域を広げることで新たな視野が広がり好奇心が湧き新しい出会いが生まれ幸福感をもてると話が進みます。逆に身体が委縮すると思考まで凝り固まり何をやっても面白くなくなるとも書かれています。

まず、現在の自分の可動域がどのくらいあるかを調べるためA-4、1枚に自分の好きなことを20個以上書き出す「偏愛マップ」づくりを勧めています。毎年内容が変化したり数が増えたりしている人は可動域が広がっており、空白が多い人や数が減っている人は可動域が狭くなっている証拠だそうです。

昨今のように変化が激しい時代には可動域を広げておくことがいかに重要かを述べ、その処方箋を紹介していきます。関節を伸ばすような「痛気持ちいい」努力の「積み上げ方式」と違ったことにチャレンジする「飛び石方式」とを組み合わせることによって可動域が広がることを多くの実例で教えてくれます。またどの分野に可動域を広げるか、自分の関心領域を見つけることが重要として「ハブ本(ハブ空港のように要になる本)」の読書術が紹介されています。

さらに時間に対する「思い込み」をリセットすれば可処分時間を格段に増やすことができることも述べ、最後に逆境に身を置くこと、言い換えれば「苦勞は買ってでもする」「どんなオファーも断らない」少しの勇気が可動域を広げるチャンスと結んでいます。

「可動域を広げよ！」3月20日、卒業生に贈った言葉です。

突然の休み？は、歴史に親しむ

おばせキャンパスは桜が満開です。本来なら新入生を迎えて賑やかな時期ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で授業開始日が遅れ、桜も寂しそうです。皆さんは突然の休み？に遭遇し、外出自粛の中どうやってこの期間を過ごすのか戸惑っているのではないのでしょうか。今という時間は二度と戻って来ません。

私はこの貴重な時間を使って歴史に関する本を読んで欲しいと思っています。例えば、今回の新型コロナウイルスのような感染症の大流行で世の中がどのように変わったかも歴史から学べます。14世紀の黒死病(ペスト)や1820年頃のコレラ、また1918年に第一次世界大戦を終わらせたとも云われるスペイン風邪などが有名ですが大流行のたびに歴史が大きく動いています。「感染症・歴史・本」などで検索するとマクニールの「疫病と世界史」や山本太郎の「感染症と文明」など多くの本が見つかります。長編にチャレンジしたい諸君にはジャレッド・ダイヤモンドの「銃・病原菌・鉄」がお勧めです。歴史を科学的に理解しようとするアプローチが学校の歴史と全く違った世界に案内してくれます。

また、感染症とは関係ありませんが、視点を変えて歴史を読み解くという意味で杉山正明著の「遊牧民から見た世界史」は意外性の連続で面白く読めます。学校で学ぶ歴史は文字を持った中国や西欧の視点で書かれていますが、文字を持たずに世界を征服した遊牧民から見た世界史はとても新鮮です。日本史でも、従来の学校の授業とは全く違う視点で書かれた本があります。岡田英広著の「日本史の誕生」や網野善彦著の「日本社会の歴史」です。日本国ではなく日本列島からの視点で日本人とは何かを考えさせてくれます。

4年生は就職活動が優先すると思いますが、過去の歴史を知ると今置かれている環境がよく理解できるようになり、面接時に今までとは違った受け答えが出来るようになるはずです。