

7月15日（水） 毎日十分

ある雑誌に「毎日十分だけ続けてみよう」という文がありました。厚切りジェイソンという芸人さんが書いた文です。ジェイソンさんはアメリカ人ですが、日本に来て、芸人さんになった人です。次のようなことを書いています。

行動にうつせないのは「がんばらなきゃ」って力が入りすぎているかもしれません。たとえば語学の勉強でも、一日二時間やろうと思えば、心は折れてしまいます。でも、一日十分ならやれそうな気がしませんか。僕も、漢字の書き取りを十年間毎日続けていますが、やるのは、本当に、五分か十分くらい。その程度なら習慣になってしまうから苦になりません。時々「毎日やっているんですか？すごーい」と言う人がいますが、全然すごくないですよ。だって習慣だから。毎日歯を磨いているのと同じなもの。歯磨きしたからって、「すごーい」とは言わないでしょう。

校長先生も学校に来たら毎日やっていることが、7つあります。小さなことですがずっと続けています。習慣なので、たいへんではありません。皆さんは、何を続けていますか。

村越 新