



## 「現在朝型人間修行中」

私はわりと情報や人の言葉に感化されやすい人間です。熱しやすく冷めやすいというところもあるとよく言われます。9月に大阪に行ったときにたまたま手に取った雑誌に『朝に強い女は仕事を制す』というキャッチコピーがありました。興味をひかれ即購入しました。雑誌には、朝2時に起きて翻訳家になった方、18年間早朝会議を続けている下着メーカーの紹介（ちなみにこの会社はトリンプインターナショナルジャパン、早朝会議をしてからか？増収増益を18年続けていて営業以外は残業禁止の会社だとか）、その他にも、朝の時間の使い方、また朝型体質に生まれ変わる方法、朝食メニューの紹介など細やかな内容となっていました。

フンフンと頷けることばかり、40ページにおよぶ特集は本当によくできておりまして、読むうちにぐいぐい引き込まれ、そうだ！「朝型人間」になろうと思い立ったわけです。（この雑誌の内容といい、流れといい、同じ制作者としても勉強になるものでした。流れや多方面からの切り口はラジオの番組作りにも参考にしたいと思ったのです）子供の頃から夜型人間なので自信はなかったのですが、まあやるだけ、やってみようと少しだけ早く寝るように心がけることからはじめました。そういえば、昔からよく言われていましたよね。「早起きは三文の徳」。それから受験生時代にも「朝型人間が受験を制す」と先生方が標語のよ

うに掲示板に書かれていたのを思い出します。あれ？よくキャッチコピーと似ていますよね……………。

それはさておき、私は現在以前と比べると2時間から1時間半早く起きて会社に出社しております。確かにいいことが多いですね。まず、朝の空気がおいしいなあと感じられること。空気がピンンとしていて一日が始まるということ。以前はまた一日はじまるのか・・・、なんてネガティブな気持ちもあったのですが、今は一日のスタートだなどちょっと楽しくなります。次に気持ちにゆとりが持てるということ、通勤時間が1時間ほどかかるため渋滞などにつかまると以前はイライラ、打ち合わせが迫っている時など、遅れるのではと気が気でありませんでした。今は少々の渋滞は「まあいいかぁ」と余裕でいられます。これは精神的にもいいですね。そして仕事といえ、スタートが早い分、計画もたて易く、お昼までに一日の仕事が片付くこともあるので効率の面からいっても最高です。

中国の諺に「一日の計は晨（あした）（朝）にあり」というのがあるそうですが、まさにその通り！医学的にも朝型生活は体調、脳の働きの面からみてもいいですね。脳の働きがよくなるから仕事の効率も上がる！ということにつながるでしょうね。現在の目標は「仕事は朝10時まで片付ける」ということをどこまで実践できるかです。ある意味、自分自身へのチャ

つもちゃんの

ドハマ  
バタ  
ラジオ日記

レンジでもあるわけです。でもこれがクリアできると楽しいものなんですね、ホントに。とはいえ取材や生放送、録音等ですべての仕事を10時までに終わらせるということは無理ですが、できる範囲で「朝10」というのを一つの区切りにして仕事をするようにしました。そして10時頃ひと仕事終わった時は、ほっと一息コーヒーブレイク(地下の自動販売機の20円コーヒー牛乳ですが・・・)、今の私のささやかな楽しみです。

といっても、まだ朝型人間2ヶ月目の新米です。さらに・・・季節も冬へと向かっております、そうです朝起きにくい季節へとなっています。つつい温かい布団のなかで、後5分、後1分と自分に甘くなる季節でもあります。そこで、自分の戒めのためにも、さらに「完璧朝型人間」になるためにも、今回書かせていただきました。今回こそは「継続は力なり」で頑張りたいと思います！笑！

## お す す め 取材日記

### 「香川近代美術館」

10月8日オープンしたばかりの美術館に行ってきました。

もともと、結婚式場だったところを改装して作られた美術館でシャンデリアなどもあり普通の美術館とは一味違います。

それほど大きくはないのですが、横山大観 前田青邨、東山魁夷また尾形光林の三十六歌仙の襖絵は見事です。

美術館の方の熱き思いは「四国で一番よい作品が鑑賞できる美術館」

本当によい作品がたくさんありました！

<場所>香川県三豊郡三野町 三豊役場前

<電話> 0875-73-3077

<開館> 10時～17時(火曜日休館)

