

コツコツのコツ

小林 謙照

新年明けましておめでと
うございます。さて、みな
さんは新年の目標を立てま
したか？

僕は毎年目標を立てて、
一度も達成したことがあり
ません。むしろ、去年の目
標すら覚えていません。い
つも身の丈に合わないハー
ドルの高い目標を設定して
いた気がします。

みなさんの中にも同じ経
験をした方がいるのではな
いでしょうか。

そこで、みなさんに朗報
です。最近読んだ「小さな
習慣」という本の中に目標
を達成するためのとても簡
単なテクニクが書いてあ
りました。そこには、長期
的な目標を達成するために
は「小さすぎて失敗のしよ
うがない行動を習慣化する
こと」が非常に有効です、
とありました。

著者は健康管理のために
運動を習慣化したいと考え
て、毎日「腕立て伏せ一回
チャレンジ」を開始しまし
た。今では三十分の本格的
な筋力トレーニングに発展
したそうです。

ポイントは「一回だつた
ら簡単！」と認識すること
で、躊躇なく腕立て伏せの
姿勢になることでした。一
度その姿勢になってしまえ
ば、ほとんどの人が一回以
上腕立て伏せをするのでは
ないでしょうか。もちろん
一回でも目標達成ですので
そこでやめても問題はあり
ません。ハードルを低く設
定し「一回できた！」とい
う成功体験をコツコツと積
み重ねることが大切とのこ
とです。

さて、日蓮宗で読む経典
は法華経という大乘仏教の
お経です。大乘仏教の目標
は「生きとし生けるものす
べてを救う」ことです。壮
大ですね。途方に暮れるく

結婚しなくても幸せ
になれるこの時代に、
私は、あなたと結婚し
たいのです。

これはとある結婚情
報誌のキャッチコピー
で、多くの方の共感を
呼んでいると評判だ。

結婚すべきだとの考
えも世間に根強く残っ
てはいるが、若い世代
を中心に、よく言って

らい壮大ですね。

これを先程の小さな習慣
に照らし合わせるとどうな
るでしょうか。小さすぎて
失敗のしよがないこと。
僕は「一日一回ニコツとす
る」ことにしました。この
小さな習慣がどのように発
展していくか、自分でも楽
しみです。
ぜひ皆さんもこのテク
ニクを試してみてください
いね。みなさんの目標が達
成できますように。

☆☆☆☆星のたより☆☆☆☆

くれたと感じている方
が多いのだらう。
私たちは過去の習慣
の延長で行っている事
がたくさんあるが、そ
の意義を忘れて形だけ
になってしまっている
ことも多い。
年の始めの今、あえ
てそれをする意義を
ゆっくり考えてみては
どうだろうか。
U.K

俳 壇

（みのり）

賜りし命はひとつ初日影

初鴉一灯ともす堂明し

本堂の供華に彩添ふ実千両

悔もあり永き人生年を越す

はんなりとおめでとうさん京なまり

暦のあれこれ

暦と人々（五）

戦国時代の軍師は
作戦や外交を手がけ
たわけですが、それ
とは別に暦を元に合
戦に必要な日時、方
位の吉凶を占う役割
もありました。そんな吉凶を
占える軍師を別名軍配者と呼
んでいたようです。

そんな軍配者は暦を元に合
戦の吉日、凶日を選び方角も
細かく選定していたのですが
現実的な戦国大名等はそれに
従わない者も多くなりました。
有名などころでは中国地方
の大名の毛利元就がいます。
弘治元年（一五五五）の嚴
島の戦いでは、陶晴賢の軍勢
二万を暦を逆手に取り不意打
ちで打ち破っています。
陶軍は軍師に従い、凶日の
戦いを避けましたが、毛利軍
は相手の動かない凶日にあえ
て出陣して勝利しています。
暦に縛られる者と縛られない
者。戦国時代はそんな時代の
転換期だったのでしょうか。