

人は、何をやっても上手くいかない時、八方塞がりだ  
 と思い込んでしまうものです。

卒業論文が思うように進まず、提出日の締切が迫る中、資料を幾度となく見直しても、取材録を聞き直してみても、パソコンに向かっても、一向に文章を打ち込むことができない、卒業を控えた学生がいました。

時には外に出て散歩をしたり、植物や草花を眺めたりと気分転換を図りました。「食べ過ぎが原因で眠くなるから集中できないのだ」と食べる量を減らし、「胃腸に負担がかかるから脳に血液が不足するのだ」と思い立ち、何度か噛んでから飲み込むようにもしました。

指導教授に論文の書き方の指示を仰ぎ、先輩の作成した論文を参考にしようと操ってもみましました。結果、「自分にはこのような能力は元々ないのだ。ない袖は振れない。諦めるしかないのだろうか」と、自分の至らなさに嘆くしかありませんでした。毎日毎晩、気がつくくと、何もできなまま、十二時、一時と時計の針は差していました。

その頃、登校拒否や引きこもりの子供を持つ親のためのセミナーに参加する機会がありました。講師の話の中で、「子供と親が、同じ時間に揃って『いただきます』『ごちそうさま』を唱えて共に食事をする。『おやすみなさい』と言って親子が揃ってなるべく早い時間に就寝する。就寝時間は八時から九時ぐらいが理想である。すると、それだけで半数の子供達は元気に学校に通い出す。つまり、

3月のテーマ | スランプ

ヒントは身近にあり



問題の半数の子供達の原因は、生活習慣の乱れであった」との内容が紹介されました。講師は「朝、起きる時間は何時でもいいのです。大切なのは、毎日、一定の時間に就寝することです」と言葉を継ぎました。

その学生は、早起きの習慣があり、毎朝、同じ時間に目覚まし時計をセットしていました。逆に夜は何時まででも起きていました。時には気分転換と称して、夜の八時や九時頃から夜中までテレビを見て過ごし、それから論文作成のため、パソコンに向かうことさえありました。

そこで、「夜は九時に寝て、朝は目覚めた時間に自由に起きよう。時計のアラームはセットしない」と自分に言い聞かせて生活習慣を改めました。九時に就寝するために、その前の時間も他者との関わりを絶つなど、妥協なく生活の改善に挑みました。毎朝三時半過ぎには、目覚めるようになり、朝の時間に論文に取り組んだのです。

パソコンに文字を入力する際、はじめはキーボードを見ずに打鍵することができなかったものの、文章を考えるスピードと文字を打ち込む速度が一致するようになりました。気づくと、論文がほぼ仕上がっていたのです。同時に、「人は、起きようと思えば、大体その時間に目覚められる」という信念も培うことができました。

何をしても成果が生まれない時があります。しかし、思いがけない身近なところに、ピンチから脱出するヒントが隠れているものです。それを見いだす妙味を味わいたいものです。