

22日の土曜日は女子バスケの代表決定戦と女子ハンドの準々決勝を観に行きました。どちらも快勝。バスケの県大会は年明けすぐなので冬休みにもう1ランクチーム力を上げられるよう頑張ってください。
23日の日曜日は男子ハンドの準決勝を観ました。浅野高校で体育館での試合。迫力があいました。前半、くらいついていましたが、最後は敗れてしまいました。次の大会に期待しています。お疲れさまでした。

「至福の時間について。」

脳と言うのは体の諸器官に命令を下す司令塔です。私は脳にはPCのようにプラグを接続する場所があるようなイメージをしています。

私のプラグはあまり大きくないですが、同時に2～3個つなげるタイプ。一つのことをしながら頭で次のことを考えています。同時に仕事することもできますが、タフではないので長時間やると明らかに効率が落ちます。

対象的にプラグが一つだけですが、容量の大きいケーブルをつなぐ人もいます。一つのこと集中してミスがなく、長く仕事ができる人。完成してから次に取り掛かるので段取りをうまくやらないと仕事が滞るくらいがあります。

前者はたくさんの方がいるスタバなどで仕事をしても平気な人、後者は静かな環境で一人になって集中したい人かもしれません。

私は朝方で3時30分に起きて家のことや散歩をして朝早く出勤します。夕刻はヘロヘロになって早めに帰ります。家に帰るとゲージで我慢していた愛犬たちがタックルしてきます。これが1日の至福の時間。たまに喜びすぎて粗相をしてしまうこともあるのですが、長い時間待たせてしまったのだから仕方ありません。すぐに散歩に出発します。

湯船につかるのも大好きです。最近はケガのため主治医からシャワーと言われているので我慢していましたが、傷口を入れなければOKができました。寝る前に布団に入って本を読むのも至福の時間なのですが、最近は残念ながら15分が限界です。

働き始めると平日は仕事で忙しくなります。平日に何の楽しみもなく週末は寝だめをするような、両者の差が大きすぎると精神的に良くないと言われています。

自分は短期集中でマルチ型なのか、長時間耐久で一極集中型なのかは知っておいたほうが良いのと、平日でも何か至福の時間を作るようにしたほうが良いと思います。

病気にならないと休まないのは日本人の良くないところです。病気になってしまったら回復にも時間がかかります。病気になる前に疲れたら休むこと。これが会社にも迷惑がかからない方法です。就職するときは福利厚生をしっかりと確認して選ぶようにしてください。