

「ちいさいことを重ねる」

司法書士 加古川市加古川町粟津267番地の1
かたひら 片平 慎太郎 代表



住 所: 加古川市加古川町粟津267番地の1
ラシュレ101
T E L: 079-451-7936
営業内容: 司法書士事務所

「ちいさいことを重ねる」とが、とんでもないところへ行くただひとつの道。「イチロー（元プロ野球選手・元メジャーリーガー）」
子供の頃から継続して何かをするのがとても苦手で嫌いで、テスト勉強は文字通り一夜漬け。ただ、なぜか「自分は何か大きなことを成し遂げる人間になれるはず」という根拠のない自信だけはありました。当然のごとく、歳を重ねるにつれ「自分は何者でもなく、人と違う特別な才能を持っているわけではない」

ことを思い知ります。そんなときに、何かの本で引用されていた冒頭のイチロー選手の言葉を知りました。まさに「とんでもない」数々の記録を打ち立て、多くの人から天才と称されるイチローだからこそ「ちいさいことを重ねること」の重要性に言及したこの言葉が強く印象に残りました。

継続すること・習慣化することを特に意識するようになったのはそれからです。例えば、私が長年継続していることに、行動を記録するというものがあります。具体的には、15年前から毎日、マイクrosoftのエクセルを使った時間記録ツールに分単位での行動記録をつけており、1日の振り返りと次の日以降の時間管理の参考にしていきます。オン・オフ関係なく記録しており、朝食にかかった時間、風呂の時間、メールチェックの時間から誰と何分電話したかまで逐一記録し、「ああ、無駄に時間を浪費してしまった」や「今日は充実した時間の使い方ができた」と一喜一憂しています。（余談ですが、まれにある「酔っ払って記憶を失った」ときの時間は、グーグルマップのタイムライン機能が、位置情報と帰宅時間を記録してくれています（笑）
今では、このエクセルツールを開かなければ1日が始まった気がしないですし、記録することで自分の時間の使い方の癖のようなものが分かってきて

「明日はこれを処理しよう。40分かかるとな」といった作業時間の見積もりの精度がかなり正確になってきました。また、デスクワークでありがちな、複数の電話やメール・ライン等に立て続けに対応して「あれ？元々何をしていたんやろ？」となる現象もなくなりました。

他に継続していることと言えば、ここ7～8年、毎日同じ朝食メニューを食べています。青魚や野菜・海藻、納豆に酢たまねぎなど、自分なりに健康に気を使いつつ無理のない範囲で継続しています。また、定期的な運動（ジョギングや軽い筋トレ）や、絵日記など、写真日記など、10年以上継続しているものは今後も習慣にして、続けていきたいと思っています。
そろそろ、私を知っている方から「10年以上、運動を続けてその体型はないやろ！」と信憑性を疑うツッコミが入りそうなので、この辺にしたいと思います。
毎日の1つ1つの行動にだけフォーカスすると他愛のないように見えることも、それを5年10年と積み重ねることとで、変化・成果が明確に現れてくる。積み重ねたからこそその価値が、そこにはあるのだと思います。これからも、ちいさいことの積み重ねを大切にしつつ、少しずつでも着実に前に進みたいと考えています。