

2019年6月

仕事の断捨離

断捨離という言葉、皆さんはご存知ですね。おそらくは仏教用語だろうと適当に考えていたのですが、調べてみるとヨガの断業、捨業、離行という三つの修行の頭文字を並べたもので、山下英子さんという方の造語だということです。

もう少し詳しく言えば、「断」は外から入ってくる不要なものを断つということ、「捨」は家にある不要なものを捨てるということ、そして「離」は物に対する執着から離れることなんですって。

確かに私の身の回りにも、そのうち使うだろうみたいなものが山のようにあって(事実山になっている)、自分自身を不自由にしているのは確かです。時々、思い立って超断捨離活動をすると、決まってその直後に「捨ててしまった～～」と後悔しますが、断捨離が我々の生活をスリムにすることで逆に豊かにしてくれる側面があることは確かだと感じます。

私たちの毎日の仕事も同じことではないでしょうか。本当に必要かどうかの吟味をすることなしに、「今までやってきたから今日もやる」という仕事はないでしょうか？病院の仕事はどんどん増えて行く一方です。なのに、だれも「今日からこの仕事はしなくていいですよ」なんて言ってくれません。時間は限られているのですから、新たに何かをしようと思えば、何かを減らすしかありません。新しい仕事が増えたら、何か減らせる仕事はないか考えてみる習慣くらいは持っておいても良いのではないかと思います。そのように考えることによって、自分の仕事の中で必ず守るべき大切なものが見えてくることになるかもしれません。

人間の行動や思考は高度にパターン化されています。気がつかないうちに、考えるべきことを考えずに一定のパターンで行動したり判断したりします。そのようなパターン化を捨て去ることも、断捨離といえるのかもしれない。

時間は貰うものではなくて自ら努力して作るものです。