

ネット社会という船に乗って 65

日々の小さな習慣が、心を整え、人生に彩りを加える

文 佐渡島庸平

text by Yohei Sadoshima

昔、僕はほとんど掃除をしなかった。大学生の一人暮らしの時、掃除機をかけたリシートを洗ったりした記憶はほとんどない。たまに思い出したように床を掃除するくらいで、普段は散らかし放題。気が向いた時に一気に片付ける、そんな生活だった。

今は、福岡と東京の二拠点で生活している。東京のワンルームの部屋は単身用で小さく、福岡には家族がいる。福岡の家では妻が掃除をしてくれる。彼女は奇麗好きで、いつも家は整っている。一方、東京の部屋はあまり汚れない。なぜならほとんど活動しないからだ。それでも、東京では毎朝起きたら必ず掃除をするようになっていた。汚れていなくても、習慣として自然に掃除を始めていたのだ。特にきっかけがあったわけでもないのに。

この行動の変化には驚いた。人の習慣がどうやって変わるのか、そのメカニズムは本当に不思議だと思う。「ドラゴン桜」の編集に携わっていた時、子育てに関する話をたくさん聞いた。その中で「子どもに掃除を強制しても無意味だ」という話が印象的だった。興味がないことはやらないし、母親が代わりに掃除をしてもいい。綺麗な環境で過ごす心地よさを知っていれば、自然と掃除をするようになる時がある、と。正直、その時は半信半疑だったが、自分の行動を通してその言葉が真実だと実感してい

る。

掃除が習慣化したのは、ただ「掃除しなきゃ」と思ったからではなく、「奇麗」という概念を理解したからだと気づいた。どのような状態が理想なのかを知らないと、それを目指すことはできない。片付けること自体が目的になると、ただの雑な作業になってしまふ。だからこそ、一流の環境や美しい状態を経験することが大切だ。理想の状態を知って初めて、それに向けて行動が整う。

45年生きてきて、初めて自分が「掃除をする人間」だと理解した。毎朝掃除をすることが習慣になると、次第に掃除をしたいという欲求が自然に湧いてくる。少しずつ「ここももう少し掃除してみよう」と思うようになり、工夫もするようになった。

そして、毎朝の掃除がただの作業ではなく、瞑想のような時間になってきた。お寺で毎朝掃除をする理由が少し理解できる気がする。掃除をすることが目的というより、繰り返し行うことで精神が落ち着き、心が整う時間になるのだ。これまでは掃除を面倒な義務だと感じていたが、今では味わうことができる日々の営みとして捉えるようになってきた。

日々の小さな習慣が、心を整え、人生に彩りを加えてくれると実感している。



Profile

株式会社コルク 代表取締役

2002年講談社入社。週刊モーニング編集部にて、『ドラゴン桜』（三田紀房）、『働きマン』（安野モヨコ）、『宇宙兄弟』（小山田哉）などの編集を担当する。2012年講談社退社後、クリエイターのエージェント会社、コルクを創業。著名作家陣とエージェント契約を結び、作品編集、著作権管理、ファンコミュニティ形成・運営などを行う。従来の出版流通の形先にあるインターネット時代のエンターテインメントのモデル構築を目指している。