

定常的なライフスタイルが 小さな幸福をもたらす

梅田富雄(化工会)

退職してそろそろ 20 年になります。この間心身ともに異状なく毎日を過ごしてきました。年齢相応に完全な健康状態ではなく、ちょっとしたトラブル発生に対しては必要に応じた処置を受けながら、できる限り定常状態を保つような努力を積み重ねて現在に至っています。毎日心配事もなく潤いのある生活で、好きなことに十分時間をさけることは小さな幸福を味わえる状況であると思います。

身体健康保持については、ルーティン化された日常生活を維持するべく、3食をきちんと摂り、食べ過ぎないように心がけ、歩幅を広く、後ろに腕を大きく振っての1日2-30分ほどの散歩を行い、夕食にはワイン(グラス半分程度)で付加価値を高めることにしています。週1回の禁酒日を定めていますが、時折守らないこともあり、無理して禁酒することでストレスを感じることは避けています。(言い訳かも知れませんが)コロナ禍の影響で外食をしないまま3年近く経ちましたが、少し質の高い総菜をバスで15分にあるショッピングモールで購入していただき満足しています。

心の健康保持については、毎日の過ごし方をルーティン化しており、毎朝枕もとのラジオでクラシック音楽を聴きながらの目覚めに始まり朝食中もクラシック音楽を聴き、朝刊を読んだ後、午前中は原稿の執筆やそのための情報収集や分析に充てており、午後は外部と接触がない限り、テレビを観ることが多く、夕方以降はパソコンを開かないようにしています。外部との接触は ZOOM 会議を毎月 3 回参加して情報交換や研究活動などに充てています。週 2, 3 回は情報系やマネジメント系の講演会、講習会に参加し知見を広げる努力をしています。最近の執筆については、化学装置誌に巻頭言や特集に関わらない独立記事を書いています。今まで関心を持ってきた内容は、DX(デジタルトランスフォーメーション)、デザイン思考、PSE(プロセスシステムエンジニアリング)などで、

“デザイン思考に基づくPSEの新たな展開“、“DX再考—成功への基盤づくり”、“サイバーフィジカルシステム(CPS)時代に適応するためのデジタル化方策”、“DX実現に関わるデータドリブン経営”などについて書いてきました。近く発行される予定の記事として“CPS時代におけるエンジニアリング産業の新たな可能性”がありますが、個別の内容は避けて、ものづくり白書やエンジニアリング白書などで取り上げている共通の課題をベースにして私見をまとめてみました。このような

平々凡々な生活をして毎日を無事過ごしていますが、時折、突発的に発生する非日常なこと、庭の雑草取り、日ごろ多く使用して劣化した水回りの漏洩への対処などは計画的にルーティン化して処理しながら、気懸りな思い事を解消しリラックスして過ごしています。

毎日のライフスタイルや生活状況の一端を紹介しましたが、改めて紹介するまでもない内容になりました。皆様の日々が幸多きことをお祈りします。

以上

後日談

上記の小論は千代田OB会の会報に寄せたもので、先日の化工燦燦会 ZOOM会議で原稿を投稿することが求められ同じようなコンテキストで受け止められると期待しそのまま投稿することにした次第です。

12月12日の会議では話題にならなかった、2022年の世相を反映した漢字として「戦」が選ばれたことに関連して、多くはコロナ禍都ウクライナ侵攻を描いたであろうと想像していますが、本稿で幸福論が展開されることもあって少しばかり考えてみました。現役世代と高齢化世代で事柄の受け止め方が異なるはずで、いままさに防衛費増額の議論の最中、幸福な社会のために国民がどのように経費を負担すべきか、世代のよって異なることが予想される。大雑把に言えば経済面

と精神面のいづれに重点を置いた判断をするかで別れるように思います。現役世代は経営面に、高齢化世代は精神面に重点を置いた判断をするのではないかと推察されます。自らの幸福論の展開は現在の生活状況を反映して

満足できる内容を実行しているはずであると考えられる。

最近よく話題になる「パーパス」は組織や個人の存在理由(独自の価値と社会的義)をベースにしてミッションや戦略を指向することに重点を置いた思考であるが、従来からの目的志向の行動は制約条件を満たしながら実行されるもので、「パーパス」は英語の和訳に特別の意味を持たせていると思われる。

自らの「パーパス」をどのように決めるか、意識せずに暗黙の裡に持つ判断で、実施しているように思われますが、現役世代ではない我々にとって、無理なく、毎日が健康で楽しく生活できることが共有化されているように考えてもよいのではないのでしょうか。最近の経済、社会状況を受け止めながら、社会のなかの一員としてどうすべきか、思い巡らした次第です。(2020年12月13日)