

# 2024年5月

## 始業点検

どの分野でも安全で確実な仕事のための始業点検は欠かせません。個人においても同様に朝の心身の点検を行えば、その日のペースがつかめます。参考までに私の点検をお話します。

点検は、目が覚めた時から始まります。まず脳の中をイメージします。脳全体に穏やかな覚醒脳内物質のセロトニンが行き渡っているか、を感じます。十分な時はすっきりした目覚めです。不足の時は睡眠物質のアデノシンなどが残っているので、場合によっては30分ほどの追加睡眠でこれらの睡眠物質を使い切ります。次にやる気と楽しさを起こすノルアドレナリンとドーパミンをイメージして、その日のやるべきことを思い、不安材料を排除していきます。脳の側坐核はやる気を起こすところですが、行動が先です。じっと考え込むだけでは側坐核は働きません。運動を司る大脳基底核などとの連携があるからです。ということで、顔を洗って、お湯を沸かし、水分を補給したりして動き始めます。

次に、体全体の調子の点検です。血圧脈拍、胃腸や筋肉などの様子を観察して整えます。自律神経や左右の筋肉のバランスなどをチェックして、それぞれを頭や体の軽いウォーミングアップで整えます。大脳や小脳機能が関係します。少々の勉強やピアノを弾いて整えます。体はまだ冷えていますので、いきなり強い運動はしません。その後に仕事場へ行き、報告を受け、計画などを確認します。そして朝食で、今日のエネルギーを補給します。

そんな毎日ですので、日々の発生する問題にも、めげずに取り組みます。ルーチンワークになるような始業点検を独自に考えてみて下さい。

