

2025年2月

遊びの要素

皆様、お正月はどのように過ごされたでしょうか。のんびりされた方も、ご多忙だった方も穏やかな天候でしたので、明るい新春を迎えられたことと思います。近頃は、あまりやらない伝統的な正月の遊びで楽しまれた方もいらっしゃると思います。

私は、特別なことはなく過ごしましたが、普段やらないことを意識して取り組むことを心掛けました。炭をおこして火鉢で餅や牡蠣を焼く、障子の張り替え、着物を着て帯を結ぶ、自前お屠蘇におせち料理、孫たちと折り紙やかるたトランプなど、いろいろと年末年始を楽しみました。その勢いで新年の仕事を始めたためか、疲労感なく、順調なスタートをきれたように思います。

仕事の中に遊びの要素を取り入れることで、様々な効果を感じます。私の場合は手術が肝心の仕事になりますが、そこには遊びの中の要素が集約されているように思います。手術は時間的空間的な感覚が必要ですが、炭をおこすタイミング、障子を張る緊張感、帯の締め方、包丁のさばき方、折り紙の美しい折り方、かるたの想像力など、どれをとっても仕事の要素が盛りだくさんです。

ところで遊びには約束があります。競争してはいけません。みんなが楽しくハッピーであること、劣等感を抱かない抱かせない、適宜やり方やルールも変える、などです。ドーパミンとセロトニンとノルアドレナリンが程よくミックスされた心地よい覚醒状態です。仕事と遊び、どちらも真剣にやると脳の状態は同じですので、結果もついてきます。仕事には遊びのゆとり要素が必要です。ゆとりが良い結果を生み出します。

遊び上手は仕事上手です。今年も大いに遊びましょう。

