



生きるための基本とは何か？



残暑きびしい日が続いていますが、皆さんお元気でしょうか。今回のタイトルには「生きるための基本」ということで、仰々しい設定をしていますが、そのココロは「呼吸」です(笑)。

街中を歩いておられますと、下を向いている人が多いです。大きな理由として歩きスマホが挙げられます。下ばかり見ていると、呼吸が浅くなってしまいます。

呼吸が浅くなると酸素が体全体に供給されなくなります。特に「脳」はたくさんの酸素を使いますので、供給不足になると疲れやすく、頭がぼーとしたままになります。これでは良い仕事できません。

僕の場合、毎朝事務所に到着してから「深呼吸」を習慣にしています。椅子に座って10回くらい。吸うのが5であれば、吐くのは10くらいの割合で、吐く時間を長くしています。誰でも簡単に出来ますし、朝一番に実施すると体中に酸素が行き渡り、脳のスイッチがオンになります。朝だけでなく、休憩時間にも深呼吸してお水を一杯飲みますと、少しだけ幸せを感じます(笑)。皆さんも是非、深呼吸してみてください。

「逆転の発想」を読みました！



戦前は戦闘機「隼」の設計を行い、戦後は国産ロケットの開発に尽力されていたのが、今回ご紹介する「逆転の発想」(プレジデント社、¥1,543、糸川英夫著)の著者の糸川英夫氏です。小惑星イトカワは著者の名前から命名されました。イトカワに着陸した探査機が「はやぶさ」というのは単なる偶然でしょうか(笑)。

本書は1974年(僕は小学生でした)に刊行された内容を、そのまま復刊しています。ページをめくっていくと、当時の事例を使って説明している箇所がありますが、それを割り引いても古さは感じません。むしろ、現在の状況を予言しているように思える部分があるのです。

特に「エネルギー問題の未来」という章のP223で「核分裂による原子力発電は根本的にムリがあり、技術は放射性廃棄物の問題を解決しえないだろう」と述べています。これは正にそのとおりです。さて、この本の出版から42年後の未来に僕はいます。糸川氏の予測がはずれている部分も見受けられますが、取り入れたいのは、柔軟な思考であると考えています。余談ですが「逆転の○○○」という形で、逆転というキーワードを初めて使ったのは本書ではないかと思うのですが…。

