



フリースペース

家で仕事！憧れていたスタイルで仕事をする機会に恵まれた。毎日、決まった時間に家を出て、通勤ラッシュに遭うことも、身なりを整える必要もない。快適な仕事のはずだった。ところがいざやってみると、意外と快適ではないようだ。何もかも自分との戦いだからだ。なかなか仕事モードに切り変わらないのだ。やり残しの家事への未練、プライベートなメールや電話、冷蔵庫からの誘惑。

つまり我慢と仕事がセットになっていて、一向に捗らない。

ふと、寝坊した子供を車で学校へと送ってしまったことを思い出す。「寝坊」と「快適な移動」と「間に合う」という心地好い条件が揃うと、身体に記憶されるスピードが早い。当然、その翌日も子供は起きない。起きない方が快適に移動でき、しかも間に合うのだから。成し遂げたいことは、心地好いこととセットにすることが秘訣だとそのときに感じた。

我慢は、続かない。心地好いこととセットにすることが長続きの秘訣だ。仕事を心地好い条件と組合せたら締め切りに間に合うだろうか・・・我慢と戦っている場合ではない。快適な環境を作らなければ。ようやく身なりを整えパソコンをバックに入れて電車に乗った。大崎にあるフリースペース、隣の学生やサラリーマンに親しみを感じながら仕事に精を出している。

勉強会のお知らせ

12月1日(日) 13時30分～15時30分

講師：元関富士雄

当サークル i 副代表 歯科医師

テーマ：「嚙下と咀嚼」

会場：あざみ野 山内地区センター

参加費：会員無料

専門職ビジター(医師・歯科医師) 5千円

他の専門職ビジター(衛生士等) 3千円

*初めての方は会員登録(サポート会員年会費3千円)が必要です

編集後記

「こもれば」秋号をお届けします。記録すくめの猛暑も遠のき、朝夕はすいぶん涼しくなりました。皆さまはどのようにお過ごしでしょうか。この貴重な秋、できれば長く楽しみたいものです。安全な食品から必須アミノ酸をたくさん摂って、夏の疲れを癒しましょう。

大野・齋藤

サークル i は、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。

<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org

