

自分の人生の主演は自分自身です。
時間は、自分のために使うことが大切です。

PETER FRANKL

ピーター・ フランク

1953年、ハンガリー生まれ。数学者。ハンガリー学士院会員。71年、国際数学オリンピックで金メダル受賞。77年、オトボス大学院修了、博士号取得。79年、フランスに亡命。88年より日本在住。著書に「ピーター流らくらく学習術」、「ピーター流外国語習得術」、「ピーター流生き方のすすめ」(岩波ジュニア新書)、「ピーター・フランクルの中学生でもわかる大人が解けない問題集」シリーズ(日本評論社)などがある。

健康でいちばん気をつけているのは、睡眠をちゃんととることですね。毎日8時間は寝るようにしています。夜、眠れなかったり、朝早く起きてしまったり、睡眠時間が足りないこともしばしば。そういうときには、昼寝をするようにしています。昼食のあとの1時間とかですね。昼寝をする習慣は、父の影響です。父は医者でしたが、必ず一度家に帰ってきて、みんなと一緒に食事をして、そして、30分くらい昼寝をするんです。父からは「たくさん寝ないと精神的に負担がかかる」ということを学びました。父のいいところは真似をしようと思ひまして、昼寝は僕の習慣になっています。

逆に悪いところから学んだこともあります。父は太っていて糖尿病で苦しんでいました。それを見ていたので、絶対に太らないようにしようと考えたんです。

体重を維持するための運動として、毎日腕立て伏せを40回3セットで計120回やっています。朝、顔を洗って歯を磨いて、服に着替える前に1回、昼食をとる前に1回。夕方や夜にもう1回。

あとはウォーキング。以前はジョギングをしていたのですが、東京はアスファルトの道がほと

満腹感を得るために、
食事はゆっくりと時間をかけてします。

などで、膝への負担が大きかったので辞めました。体重維持にはウォーキングで充分。週に3回くらい1時間から1時間半かけて歩きます。コースはだいたい決まっているのですが、よく横道に入って迷子になったりしますね(笑)。早いペースで6キロから10キロくらい歩いています。ジョギングをしていた時は何も考えられなかったけれど、ウォーキングだと数学の問題を考えることができず。また、いろいろな場所を通るので、さまざまな想い出が蘇ります。ここには、日本語を覚えてくれた先生が住んでいたなあ、とかそんなことを思い出しては楽しんでいます。僕にとってはたいへん有意義な時間になっています。

おかげさまで、10年以上前に買ったものが今でも着られます。20年前のジーンズとかも履けますからね。

父から学んだもうひとつのことは「無理をしない」こと。食事も極端な食べ方はしません。とにかくできるだけゆっくりと食べます。味わいながら何度も噛んで食べると、脳に信号が行って、満腹感を得られるので食べすぎることがありません。その間も数学の問題を考えたり、人生のことを考えたりしますから長くて無駄な時間

間では全然ありませんね。時間はとても大切です。以前は30秒ルールというのを設けていました。何かをするとき、まず30秒何もしないで何をすべきか考えるのです。実は、金沢に行ったとき、ホテルの部屋に入っただけテレビをつけてしまったんです。

誰かと話をするべきだったと後悔しました。反射的にテレビをつけたのではなく、30秒考えれば外へ出る選択ができたはず。僕は会社に行っているわけではありません。自分の時間は自分で決められます。携帯電話は1日のうち23時間はサイレントモードにしてあります。やりたい仕事は集中しないとできません。僕は外で人と会うのは大好きですよ。でも、仕事をしているとき、携帯

やメールで妨げられたくありません。主導権は必ず自分がもつていないと。ですから時間によっては「オフライン」することを勧めます。自分の人生の主役は自分ですから。

テレビを見て、ある陸上選手が世界記録を出しても、それは自分の人生には関係ありません。自分のために自分の時間を使う。そうすれば、どの瞬間も楽しく、リラックスして日々を送ることができるんです。

