

「仕事とプライベートの気持ちの切り替えをうまくするには？」

平成 27 年 6 月 16 日

●カチューの栗本さんからの質問

先日、「週刊西田」を拝見していて、珍しく先生がデジタル時計をされていることに気づきました。何かしらのチャリティー商品あるいは、エコ商品なのでしょうか？

●西田昌司の答え

よくお気づきになりました。私が今、腕にはめているのは「アップル・ウォッチ」です。私は新しもの好きでして、昔から、新しい電子機器等が発売されるとかなり早くから入手しています。私は、国会や地元・京都での日程に追われて忙しい日々を送っています。これまではメモ用紙に書かれた日程表をもらっていましたが、今は日程がアップル・ウォッチの画面にパッと出てくるので、非常に便利です。このように便利な機器を持つと、逆に機器に使い回されたり、頭を使わなくなってしまうことになりかねませんが、そうならないように気を付けています。

●エビ中ファミリーさんからの質問

西田先生はお忙しくてゆっくり休める日もほとんど無いと思うのですがお休みの日はどんな風にお過ごしですか？仕事からプライベートへの気持ちの切り替えが上手く出来なくて悩んでいます。西田先生はどんな風に気持ちを切り替えてはるのか教えていただけると嬉しいです。

●西田昌司の答え

気持ちの切り替えは大事です。私は、東京にいる時は朝から晩までいろいろな議論をしてへとへとになります。東京での仕事が終わると、早く京都の自宅に帰りたくなりますが、自宅ではぼうっと過ごしています。これが私の「気持ちの切り替え法」です。自宅のベランダには自慢の露天風呂があり、朝から風呂に入ってぼうっとしていますが、なかなか気持ちが良いです。

反訳：ウッキーさん

Copyright：週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>