

## 「毎日コツコツ努力されている原動力は何ですか？」

平成 29 年 12 月 5 日

### ●エビ中ファミリーさんからの質問

西田先生のブログで両足におもりを付けて毎日過ごされているのを知ってびっくりしました。私は常日頃から鍛錬されている西田先生とは真逆で自分を甘やかしてばかりです。何か始めても三日坊主でなかなか長続きしません。毎日コツコツ努力されている西田先生の原動力は何ですか？無理なお願いかも知れませんがこんな私を叱っていただけませんか？よろしくお願い致します。

追伸 先日の東京セミナー、とてもわかりやすく勉強になりました。ありがとうございました。

### ●西田昌司の答え

私も実は三日坊主で終わることがこれまでに結構ありましたが、ここ何年かは靖国神社に毎朝参拝したり山登りをしたりして体形を維持することに努めています。そういった運動を欠かしてしまうと太ってしまって不細工な格好になってしまうのですが、風呂に入る時に不細工な自分の体が映った鏡を見るのがどうしても嫌なのです。京都府議会議員だった頃は 90 キロ近くの体重がありましたが、見られたものではありませんでした。

私は自分のことが好きですし、好きな自分と鏡に映った自分のギャップを埋めたいがために努力をしていると言ってもいいかもしれません。世界一の西田昌司ファンは私自身ですし、西田昌司が西田昌司を好きになるには、西田昌司が格好良くあらねばならないのです。これが私の原動力です。(もちろん、半分冗談ですが・・・笑)

何かを続ける際は、「自分が好きになれる自分を目指す」という気持ちを持ち続けるのがコツかもしれません。

反訳：ウッキーさん

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