

# さくら



令和7年4月21日(月)

## 早起きは三文の得



時間は誰にも平等に与えられています。1日は24時間。皆さんはこの24時間をどのように使っていますか。今日は、1日の始まりである起床について伝えます。

日本には「早起きは三文の得」という諺があります。これは朝寝を戒めるとともに、早起きをするといいいことがあるという意味です。

英語では、“The early bird catches the worm.”と表現し、「早起きする鳥は虫を捕まえる」という訳になります。日本語でも英語でも、早起きは得であり大切である、という価値観は共通しているようです。

早起きで有名な企業経営者は、アップルCEO(最高経営責任者)のティム・クック氏、ウォルト・ディズニー・カンパニーCEOのロバート・アイガー氏、CoCo壱番屋の創業者、宗次徳二(むねつぐとくじ)氏などが知られています。

これらの人物は、早起きで生まれた時間をうまく活用することで、ビジネスにおいて大きな成功を収めたと言っても過言ではありません。3人に共通しているのは、早起きの実践で、ゆっくりと一日の計画を立て、人よりも早く仕事に取りかかることができていることです。また、早朝の時間帯に運動をする、家族との時間を有意義なものにするなど、プライベートな部分でも、充実した時間の使い方をしています。

仮に、皆さんがこれまでよりも1時間早く起きることができ、それを継続できたとしたら、莫大な時間を生み出すことができるのです。そうすることで、間違いなく皆さんの未来はよりよいものになるでしょう。ただし、睡眠時間を減らさないよう、今までよりも早く寝ることが必要となります。

いきなり1時間の早起きはハードルが高いと思います。まずは15分の早起きから始めてみませんか。その15分をどのように使うかはあなた次第です。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

