

KENKO TIP

2015年1月日

We wish you a year filled with peace,
good health and happiness!

モチベーションを維持する、効果的な方法

MD.ネット 佐野秀典 Hidenori Sano, MD,Ph.D

経済のグローバル化によって、ビジネスの現場では、一層タスクが複雑になり、緊張を強いられるようになりました。やることリストが増えていく一方の毎日です。こうした業務環境の中で、私たちには「モチベーションの維持力」がますます重要になります。

解決すべき問題、ビジネスチャンス。力を注ぐべき瞬間に自分の最大のパフォーマンスを発揮するために、日頃から心のエネルギーを温存し続けていかなければなりません。エネルギーの無駄遣い、消耗を避けることはビジネスだけでなく、自分の人生をより豊かに過ごすためにも重要なことです。

そのモチベーションの維持に最も効果的なこと。それは「無」の時間を意識的に作ることです。何もしない、何も語らない、誰とも会わない、怠惰、

沈黙、孤独をあえて選択すること。なぜなら「無」「孤」は心に質の高いエネルギーを充電してくれるからです。この状態になることで身体の緊張がほぐれ、神経もリラックスします。血流がよくなり、身体の隅々まで細胞が活発になります。もちろん脳へもプラスです。気持ちを前向きにしてくれるホルモンの分泌が盛んになり、モチベーションの落ち込みを支えます。だらだらゆるゆるがうまい人は病気になるにくい人でもあります。また、達成力が高い人は、思考や行動にメリハリがあり、「無」になることが元来うまい人です。

することの多い現代社会だからこそ、「何もしない、だらだら、ゆるゆる」習慣を積極的に取り入れて、多と無のバランスをとりましょう。具体的にはKENKO TIPでとりあげた「昼

寝」もその一つ。それから「歩く」こともおすすめ。オフィスや工場内、その近隣でも。出張の移動中にもあえて「無」を意識的に選択してみましょう。昼休みは窓の外をぼーっとみたり、好きな音楽をヘッドホンで聞いたり、ゴルフ雑誌をぱらぱらめくるなども、だらだらゆるゆるになります。1日1時間とれば理想的。週末はまるまる半日を目標に。合計しても連続してでもかまいません。1時間もとれない、とあきらめないで、最初は1分でも10分でも、気がついたときだけでも、すこしづつ、だらだら無になってください。始めることから始めるのです。

やらないことを選ぶ、考えないことを選ぶ。だらだら、ゆるゆるしながら、自分の潜在的な力を最大限に引き出してみましょう。