

column

望む未来に向けての自分の整え方



新型コロナウイルスの影響で学校の休校、在宅勤務・自宅待機などに対応し、それを機に仕事・働き方や暮らしを見つめ直したりした人も多いと思います。この様な混乱した状況では、善くも悪くも世相に巻き込まれやすいので、本来の自分であるように意識して心がけたいものです。

私は組織開発コンサルタントとして、組織（事業所）と働く人のサポートを行っています。対象が幅広いので労働関連法令から心理学、脳波や大脳生理学、幸福学、経済・経営学、成功哲学等さまざまな分野についての研究や情報収集が欠かせません。その学びの中で、尊敬する方から「自分の整え方」について教えて頂きました。私自身、この「自分の整え方」を実践することで自己肯定感が上がり、どんな逆境からでもリカバリーできると効果を実感しています。この方法を紹介したいと思います。

ポイントは4つです。①体を整える ②心をクリアにする ③頭を整理する ④暮らしを整える、です。

「当たり前のこと」と思われるかもしれませんが、実はこの「当たり前」を継続することが非常に難しいことなのです。バランスよく継続実践できて

いる人は少ないと思います。特に一生懸命に仕事をしている時、何かを成し遂げようと頑張っている時ほど手段と目的を間違えたり、視野が狭く偏ったり、自分のことを後回しにし、疎かにしていると感じます。

① 体を整える

自分の体の状態に気づくことです。骨格・骨盤の歪みは、ホルモン・自立神経系にも影響しますので骨格・骨盤の矯正は大切です。自分の体の状態を知らないと対処のチャンスを逃し、負のスパイラルに陥ってしまいます。体が「軽い」ときの状態を意識して知っていないと調子が悪い時に理想的な状態に戻すことはできません。

私たちのストレスは、筋肉に溜まるので、緊急時にはプロの手を借りても筋肉をほぐして欲しいです。体を作る「食事」を見直し、「呼吸」を観察する、「運動」なども同時進行でできることから始めることをお勧めします。

② 心をクリアにする

自分の「心」が軽く、洗われるような場所を持つってください。自然のエネルギーを感じられる

場所をお勧めします。効果はすぐに実感できると思いますのでぜひ実行してください。心がフラットじゃないと良い判断も仕事もできません。好きな言葉をノートに書き留めて自分の言葉を持つことも効果があります。著名人や名経営者、芸能人、漫画のセリフなど心に訴えかける言葉は、自分の内面にあるものをスマートに表現してくれています。私は、仕事が忙しくなるとフラットな状態でいれなくなるので、緊急対応として日の出に合わせて海岸へ向かい15分ほど裸足で砂浜を歩きクリアにし仕事に戻ります。

③ 頭を整理する

思考や感情パターンを認識することです。例えば自分の価値観についてです。子どもの頃に親や学校の先生など身近な大人やメディアからの価値観を不用意に取り入れてしまったものが多くあります。それが人生を豊かにするなら良いのですが、足枷になっている場合も多いので、ぜひチェックしてみてください。

次の図は、ステイブーン・R・コヴィー著書「7つの習慣」の人間活動の4つの領域を重要度と緊急度で表しています。この様なツールを

