

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。

「当たり前なこと」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はなくなるので、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

人間活動の4つの領域



出典：7つの習慣：スティーブン・R・コーヴィー著

使って整理することもお勧めします。私は研修会などでこの本を良くお勧めしていますが、本は買ったけど最後まで読んでいないと話される人が多いです。最近はお笑い芸人の中田敦彦さんがYouTubeでこの本について楽しく解説しています。きつと読みたくなると思うのでぜひご覧ください。

④暮らしを整える

「断捨離」や「ミニマリスト」、「ロジカル家事」という言葉を目や耳にしたり、実践している人も多いと思います。禅宗の教えでは心の汚れと部屋の汚れは繋がっているとされています。断捨離は、モノを通して自分と向き合う作業です。先述の①②③との相乗効果が期待できるので真っ先に取り組んで頂きたいことです。私のこれまでの経験からですが、問題ばかり起こる事業所や、クライアントのお部屋は、モノが溢れ、汚く、換気も悪いことが多いです。私たち人間は、環境に左右されるので自分の拠点の状態は大切です。拠点を自分の家で考えると、特に寝室の状態は本当に重要です。私たちは、睡眠中に細胞を修復し、疲れを取り、エネルギーを蓄えます。その大切な作業を行う寝室の乱れは、自分の状態が悪くなりはじめているサインです。太陽に干したお布団で寝ると気持ちよく「幸せ〜♪」と感じませんか？一日の終わりはそんな気持ちいい状態で眠りについて欲しいです。私の場合、日中は仕事で留守しますのでお布団を干すことはそんなにできません。文明の利器、布団乾燥機を活用するなどロジカル家事で寝るときの「幸せ〜♪」を得ています。

以上の4つが私のお勧めする「自分の整え方」です。

最後に、自分の思うような人生を歩んでいる方

プロフィール

おもしろ あさの
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所 ハタワークス 代表 組織開発&メンタルヘルスコンサルタント「沖縄版メンタルヘルス」を標榜し、平成24年、生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」設立する。組織開発・キャリア開発コンサルティング、メンタルヘルスコンサルティングを行う。最新の心理学的手法を基に『働きがい』のある職場環境づくりを通し、働く個人には『生きがい、働きがい』を、企業・組織には『生産性向上』に寄与するために個人と組織にアプローチする。

【所属】

沖縄県社会保険労務士会、日本トランスパーソナル学会、メンタルウェルネス協会、日本産業カウンセラー協会、プロセスワーク研究会、教育カウンセラー協会、沖縄解志志向アプローチ研究会

【資格等】

国家資格：社会保険労務士、キャリアコンサルタント
民間資格：シニア産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会）、認定ハラスメント防止コンサルタント（21世紀職業財団）メンタルウェルネストレイニングインストラクター（MWT協会）キャリアシフトチェンジインストラクター（中央職業能力開発協会）



は、自己肯定が高いことが多くの研究で分かっています。この4つのポイントを実践しながら自己肯定感を獲得し自分を望む未来へ導いて下さい。世の中が変化していることに異論を唱える人はいないと思います。新しい世の中に上手く対応できる自分づくりに取り組んでみてください。