

× こんなに忙しいのは自分だけだと思うのは誤解だ

健康であることは幸せだ。風邪をひいて寝込んだときにそれを実感する。健康管理ブーム化さえしている。特に最近、健康の大敵は「肥満」と言われている。メタボリック症候群などと胴回りに目を向けた健康管理手法も盛んに言われている。

※ 仕事の贅肉を抱え込むこと

さて、こういったことは、仕事にもそのまま当てはめてみるができる。**贅肉がついた肥満仕事をしている人がいるからだ。何もかにも抱え込んで仕事をしている人である。人に任せたり、優先順位をつけて処理することができない。だから、いつも重そうに苦しそうに仕事に取り組んでいる。**

※ 3つの贅肉落とし

この抱え込んだ贅肉落としの一番目の方法は、「人の力を借りる」ことだ。人の力を借りるためには、まず自分の仕事を分かりやすくすることである。笑い話のような本当の話がある。

「忙しいので手伝ってくれませんか」

「どこを手伝うの？」

「わけが分からなくなっているのです。どこを手伝ってもらえばいいのか？それがわからいのです」

贅肉をつけた肥満仕事をしている人は、大体がこんな状態にあるものだ。あせあらずいったん良く考えて、仕事を整理し、人に借りられる態勢をつくろう。

2番目の方法は「自分を惨めにさせるマイナス思考を捨てる」ことだ。「大変だ・自分だけが忙しい・どうにもならない」の考えを振り払うことだ。マイナス思考に陥れば、感度が鈍くなり、フットワークが悪くなり、どんどん深みにはまってしまう。

3番目の方法は、仕事の改善だ。贅肉を思い切って外科的手術でバツサリ落とそう。「がんばってこの状態。どう考えたってやりようがないよ」そんな考えでは改善の発想は生まれない。贅肉は自分が作っている。それを謙虚に認めることだ。

1) 贅肉がついた肥満仕事をしている人は何ができませんか？

() ()

2) 3つの贅肉落としは何ですか？

1. ()

2. ()

3. ()

3) あなたは心も身体も今、健康ですか？

()