

今回から「社会人の教科書」という本からです

### 休息を取ることも「仕事」だ

朝の時間の使い方が注目されています。

早く起きて邪魔されない時間にじっくりと自分の課題に取り組む。そうすれば、時間を効率よく使うことができ、成長が早まると言います。誰もが有効な手段と思っているはずですが。にもかかわらず、チャレンジしては断念する大人があとを絶たないのはなぜでしょうか。理由は簡単です。就寝時間が遅くなるから起きられないのです。睡眠時間を削って早起きをしようとしても、いずれも破綻するのは明らかです。社会人には、早く寝られない理由があるものです。毎日早寝をするのが現実的でないと言うのであれば、せめて週に1日でもいいから夜9時か10時に寝てみてください。想像以上にすっきりとした状態で目が覚めると思います。アスリートは、**試合で最高のパフォーマンスを発揮するために練習するのが仕事です。同時に体調を整えるのも大切な仕事の一つです。**十分な睡眠をとり、トレーナーやコンディショニング・コーチの指示のもと、入念なストレッチやマッサージを行うことによって、疲労した肉体のコンディショニングを行います。

ビジネスパーソンも、持てる力を100%発揮して、最高のパフォーマンスを出し続けなければなりません。そのためには、アスリート同様に体調管理、コンディショニングにも気を配る必要があるのです。

100の力を持っているにもかかわらず、コンディショニングに失敗して40の力しか出せない人は、60の力しか持たないにもかかわらず、60すべてを出しきれぬ人に勝つことはできません。会社にいる間だけが仕事なのではなく、コンディショニングも仕事の一つと考えるべきでしょう。では、社会人にとってのコンディショニングとは何でしょうか？**最も考えるべきは睡眠だ**と思います。何はともあれ、たくさん寝たほうがいいに決まっています。可能であれば仕事の量を減らし、二次会を早く切り上げるなどして、最低でも6時間の睡眠を確保する努力をしてください。確保できない人も諦めてはいけません。時間が取れないのであれば、短い睡眠時間でいかに快適な睡眠を得られるかということに心血を注ぐのです。より良い睡眠を得るために、自分の体型にあった枕やベットマットにこだわるのも1つの方法だと思います。残念なことに、そうしたことにまで気を配っている人は、少数派に過ぎないのではないのでしょうか。**自分の体に敏感になってください。自分を客観視する努力をしてください。**何となく疲れていると感じたら、休むべきです。無理をして仕事をするのではなく、体調を整え、頭をすっきりさせて心も体もバランスのいい状態にするのが先決です。自分の体調が自分でわからなければ、人に聞いてみてください。家族や友人に「疲れているんじゃない？」と言われたら素直に耳を傾けるべきです。反省の意味を込めて言うのですが、僕は周囲からの忠告に対して、あまり聞く耳を持ちませんでした。全力でエンジンをふかしながら突っ走っていたら、あちこちの部品にガタがきて、故障寸前というような状態でした。問題は、若いときは少々無理をして突っ走ってしまうことです。徹夜や終電で帰る状態が続いても、体力に任せて何とか乗り切れてしまいます。そこに過信することなく、いざ本番！というときに自身のパフォーマンスを最大限に発揮できるよう、毎日を意識的に過ごしてください。

仕事をしていけば、無理をしなくてはならない局面が必ず訪れます。肝心なときに心も体も弱くなっている、とても対応することはできません。**勝負どころに備えて、日ごろからコンディショニングに気を配ることをおすすめします。**

会社にいる間だけでなく何も仕事の1つと言っていますか？

( )

社会人としてのコンディショニングとは何ですか？

( )