

今回は職場生活に活かす 7 つの常識「セブンアクト」を 7 回に分けて紹介にします

セブンアクトとは…職場生活の“グレートセオリー”と呼ばれます。

5. 背筋を伸ばしてあごを引く、姿勢は気力の第一歩。

正しい心は正しい姿勢にのみ保たれるものだ。下品で弱々しい姿勢には、積極的・建設的な心の宿りようがない。腰骨をしっかりと立て、あごを引いた姿勢を保つと、次第に気力が充実してピンチをも乗り越える力となる。

職場での仕事は前かがみになることが多く、背中が丸くなりがちです。だからといって「姿勢をよく」と力み過ぎると、今度は全身が硬くなってしまいます。筋肉は強張り、かえって疲れやすくなります。気力の充実した人の背中は、自然な形で伸びるものです。逆に気力を失いかけている人は、肩が落ち背が丸まって、いかにも貧相です。〈元気が足りないな〉と感じるときは、まず腰を立て、あごを引いてみましょう。それだけでも気が満ちてきます。歩く際は活力歩行(一秒間に2歩)を意識し、かかとで大地を踏みしめるようにしましょう。

「実行すればこれが身につく」

1. 積極性
2. 集中力
3. やる気

1) カッコ中を埋めてください。

正しい()は正しい()にのみ保たれるものだ。

気力の充実した人の背中は…()

気力を失いかけている人の背中は…()

2) 実行すると何が身につきますか？

() () () ()