

今回から「社会人の教科書」という本からです

ペース配分を把握せよ

外資系の会社にいたときは、9時から5時までという時間的な拘束はありませんでした。ミーティングの時間を除いては細かい行動管理もされず、締め切りまでに成果を挙げれば、何をやってもいいという空気がありました。当時の僕は、勤務時間中にジムに行ったり、プールで泳いだこともあります。どうせ朝まで仕事をするのだから、昼間2時間ぐらい抜けても構わないではないかという考え方です。僕が最も重視したのは、仕事で最大のパフォーマンスを発揮するためのペース作りでした。日本の企業では、その考え方が通用しないのは分かっています。ただ、**どこに集中のピークを持ってくるかというペース配分は重要です**。今日の夕方まで頑張ればいいのか。マラソンではありませんが、スパートするタイミングを間違えるとレースの結果まで左右されてしまうこともあるのです。ペース配分を考える際に重要な事は、**自分の最大限の力を発揮できる状態を知る**ということです。ここ最近、本やブログの原稿を書く機会が多いのですが、書けない時はまったく書けない状態に陥ります。締め切りまで30日あったとしたら、極端に言うと29日書けないこともあるのです。これが僕のペースと自覚はしていても、こんなに書けないのは僕ぐらいではないかと不安に苛まれることもありました。あるとき、レバレッジコンサルティングの本田直之社長と話をしている、原稿執筆の話題になりました。本田さんは本をたくさん書かれている方です。～中略～本田さんでも書けない時があるのかと思うと励みになった事を覚えています。皆さんも受験生時代にそんな経験をしていたのではないのでしょうか。図書館やファーストフード店に、勉強がはかどる場所があったのではないのでしょうか。ランニングで考えてみましょう。皇居1周5キロあります。周回コースを走る人の平均タイムは25分から30分だと言われています。ランナーそれぞれの走り方を見ると、特徴があることが分かります。25分で走る人もいれば、30分かける人もいます。同じ25分で走る人でも、同じペースで走り切る人もいれば、初めはゆっくり走って最後にスパートをかける人もいます。スタートダッシュをして、後半はゆったりと流す人もいます。それぞれ、自分なりに最も力を出せるやり方で走っているのです。日によって、最後までいまのペースで走り切るか、ペースを上げ下げを考えることもあると思います。仕事に関する考え方も同じです。来週の月曜日に締め切りが来る仕事があるとして、自分のペースを把握できていれば、現時点でこの状態なら大丈夫、この状態ならまずいということがわかると思います。たとえば、レポートを準備しているのであれば、**骨格やメッセージが見えていけば、まったく完成していなくても安心だという場合があります**。逆に、ある程度進行しているように見えても、全体像がつかめていないために不安に思うこともあるのです。僕の場合は、締め切り直前に何とかひねり出せるという自覚があるので、途中は進んでいないように見えても不安を感じません。その分、最後に時間が取れるよう気をつけています。皆さんそれぞれのペースを知り、どういう状態であれば仕事ははかどり、アイデアが湧き出るかを確認するのは、とても大切なことだと思います。自分のペース配分やパフォーマンス最大化の状態さえ把握しておけば、集中すべきときがわかります。その合間には、思い切って休むのも仕事のうちです。「本当に休んでいいのかなあ」若いうちはそうした不安に駆られるものです。あるいは、休んではいけないという強迫観念に悩まされることもあるかもしれません。しかし、積極的休息という言葉があるように、**次に最高のパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングと考えると、必要あらば休んでも構わないのです**。

ペース配分を考える際に重要なことは何ですか？

()

積極的休養は何をするために必要ですか？

()