

# 効果的に仕事を 進めるための エネルギー管理術

継続的な自己成長を  
実現する5つのヒント



7つの習慣

仕事熱心な多くの人は、自分の仕事に強い関心を持ち、最高のパフォーマンスを発揮したいと考えています。そのため、仕事を優先し、セルフケア（自分の健康、幸福、エネルギーのために行うこと）を後回しにしがちです。しかし、そのようなライフスタイルを継続していくことは不可能です。多くのエネルギーを必要とする骨の折れる仕事に取り組んでいる場合やストレスの多い環境に置かれている場合、そういった状況に適応しなければならないタイミングにおいては特に注意することが必要となります。

あなたは自分のエネルギーをどのように管理していますか？これからご紹介するヒントは、多くの人が苦手とする分野で良い習慣を身につける上で役立つものです。これらの習慣を身につけることは、仕事でもプライベートでも、より幸福で充実した生活を送るためのご自分のための投資だと考えてみてください。



「7つの習慣®」は、最初に出版された時代と同じように、今日でも有効性がありますか？

もちろん、これまで以上に有効性があります。変化が大きければ大きいほど、困難な課題であればあるほど、「7つの習慣®」の有効性は高まります。なぜでしょうか？

それは「7つの習慣®」が効果性の普遍の原則に基づいているからです。

スティーブン・R・コヴィー

# 1. 睡眠時間を十分に確保できていますか？



毎朝、スヌーズ・ボタンを2回押すのではなく、20分後にアラームが鳴るように設定しましょう。

眠る前に今日は何がうまくいかなかったのか、明日はどんなことが起こるのだろうと人はいろいろと考えてしまうものです。

なかなか寝付けなかったり、朝4時に目が覚めてしまうことはありませんか。また、目覚まし鳴る前に夢の中で1日を既に過ごしてしまった感覚になり、朝から精神的に疲れていたりしませんか。

仕事熱心な人の中には、すぐに寝つけない、十分に眠れないという悩みを抱えている人が少なくありません。しかし、睡眠と仕事の専門家であるエル・バンデルヘルム氏は次のように述べています。「夜の習慣を調整し、睡眠を改善することで、エネルギー、集中力、判断力、仕事中に感情をコントロールする力などを改善することができます。人は環境を変えることで、睡眠を思った以上に改善、コントロールできるのです」

## 睡眠を改善、コントロールするために

### ● 睡眠時間が足りているかどうかを確認しましょう。

「7時間眠れているから大丈夫」とは限りません。人にはそれぞれ理想的な睡眠時間やパターンがあり、それは生活の中で変化していくものです。

例えば、午後の会議中にボーッとしてしまうことはありませんか？週末になると寝不足になりがちですか？その場合、もっと睡眠時間を確保する必要があります。仕事のある平日に、いつもより30分早く就寝時間を設定してみましょう。この変化によっても一日中注意力が持続できていない場合、さらに30分単位で増やすなどの調整が必要です。

### ● 活動時間と睡眠時間の間に、物理的・精神的なスペースを設けましょう。

寝室に携帯電話を持ち込まないようにしましょう。どうしても携帯電話が必要な場合は、機内モードかサイレントモードにして寝るようにしましょう、とバンデルヘルム氏はアドバイスしています。また、メールのチェックやTo Doリストの作成とは別に、寝る前に簡単なルーティーンを行うことで、気持ちを落ち着かせることもできます。例えば、子供に絵本を読んであげたり、歯を磨いたりしてからベッドに入るなどを試してはいかがでしょうか。

### ● なかなか寝付けなときは、しばらくの間、他のことに意識を向けるようにしましょう。

ソフトな音楽、15分間の読書、短い瞑想などで頭の思考や気分を落ち着けてください。また日記を書いて、頭の中を駆け巡る考えをいったん書き出してアウトプットすると、そのことを朝まで考えないようにすることができます。

### ● 朝、スヌーズボタンを何度も押すのはやめましょう。

毎朝、2回スヌーズボタンを押すのではなく、20分後にアラームが鳴るように設定しましょう。そうすれば、よりまとまった質の高い睡眠をとることができます。バンデルヘルム氏によると、この方法は、彼女が主催する睡眠改善のワークショップで推奨している最も効果的なアプローチの1つだそうです。



燃え尽きることのない  
エネルギーは、絶え間  
ない自己再生のリズム  
から生まれる

コーリー・コーゴン

ベストセラー書籍『5つの選択』共同執筆者

## 2. あなたは仕事上の精神的ストレスをどの程度対処していますか？



自分の感情に気づくことは、その感情をコントロールするための重要なステップになります。

あなたが推進してきた大きなプロジェクトの中止を役員が決定したことを、会議中にあなたは知らされました。また、一番身近な同僚が退職を口にしています。さらに上司は、重要なクライアントのプロジェクト予算が守られているかどうか、毎日のようにチェックしてきます。

真摯に仕事に取り組んでいる人でも、プレッシャーで気分や感情が大きく左右されることがあります。仕事のストレスを放っておくと、家庭生活にも悪影響を及ぼしかねません。

仕事で高い成果や業績を上げている人の多くは、仕事に伴う精神的プレッシャーに悩んでいます。ストレスの多い仕事そのものを変えることは簡単にはできませんが、ストレスへの反応を変えることはできます。

- ◆ **あなた自身の感情を受け入れ、それをあなた自身と切り離してとらえる練習をしましょう。**
- 自身の感情を特定し、それを冷静に観察することで、ネガティブな感情を和らげることができます。あなたが部屋の上において、あなた自身を観察している場面を想像してみてください。また、自分の心配事を「影響の輪」（自分でコントロールできること）と「関心の輪」（自分でコントロールできないこと）の2つに分類してみましょう。最初の「影響の輪」に集中して取り組み、「関心の輪」のできごとに関しては距離を置きましょう。

- ◆ **「最悪のシナリオ」をイメージしている自分自身に気づくことで、それを変えていきましょう。**
- 誰でもネガティブな思考のスパイラルに陥ってしまうことはよくあるものです。
- あなたの会社の新戦略は、本当にダメなものなのか、それとも効果を発揮するためには多少の調整が必要なのか。あなた自身の考えを疑ってみると、意外にも事態は思ったほど深刻ではないことに気づくことが多いものです。

- ◆ **仕事モードのオンとオフを切り替えるためのルーティーンを取り入れましょう。**
- 目覚めたときにやるべきことが多くてストレスを感じている場合は、家を出る前に気持ちを落ち着ける時間を設定して、一度緊張を解きほぐしてからオフィスに向かいましょう。
- 1日の終わりに、次の日のTo-doリストを作ったり、帰宅の電車の中で音楽を聴いたり、動画を見るなどリラックスすることで、脳の仕事モードをオフに切り替えましょう。



リーダーは、自らが自分の人生を歩んでいることを示すことを通して、他の人にもそうするように促すものです。

スー・デイズ=ダグラス

『The Ultimate Competitive Advantage』 共同執筆者

### 3. あなたの人脈は どれくらい強力 でしょうか？



同僚同士が一人の人間として  
お互いの人となりを知ること  
で、より協力的な関係を築く  
ことができます。

忙しく仕事に取り組んでいる人の多くは、健全な人間関係を築くのに苦勞しています。長時間労働や、仕事を家に持ち帰る（リモートワークの場合  
はそのまま仕事を続けてしまう）傾向があるため、仕事以外の人間関係を  
築くことを疎かにしたり、それに取り組む余力さえ持てないケースもあり  
ます。

一方で、ほんの少し配慮したり、注意するだけで仕事への意欲を  
さらに高め、仕事以外の生活を豊かにする人脈を築き、さらにそ  
れを維持することもできます。

たとえば、

- **同僚の人となりをより深く理解しましょう。**
  - 同僚の経歴、仕事に取り組む動機、仕事だけでなく私生活の両方での目標を知ること、より強い仕事上の人間関係を築くことができ、お互いにより親近感を持って仕事に取り組めるようになります。今週、あなたの同僚数人に、趣味や長期目標などについて、これまでにしたことのない質問を3つほど試みてはいかがでしょうか。
- **仲間同士の強力なネットワークを築きましょう。**
  - 同僚は組織内での境遇が似ているため、会社の変化に対処したり、仕事と生活のストレスに対処したり（具体的な対処法やうまくいくコツを知っているかもしれません）、キャリアアップについて考える際の相談相手になってくれるなど、さまざまな場面で手助けしあえる心強い味方にもなり得ます。
- **仕事によってあなたのプライベートを犠牲にしないようにしましょう。**
  - 仕事のために趣味や友人・家族との時間を犠牲にしていると、一生後悔することになります。仕事とプライベートの境界線をしっかりと決めて、仕事のストレスが他の生活に波及したりすることのないよう、必要に応じて精神的に仕事から距離をとるようにしましょう。





仕事のために趣味や友人・  
家族との時間を犠牲にして  
いると、一生後悔すること  
になります。

## 4. 十分な運動をしていますか？



あなた自身の運動習慣を把握したうえで、改善策を練ってみましょう。

高い成果を目指すリーダーは、自分のやるべきことを少しでも減らすために、自分の健康を犠牲にすることがよくあります。顧客からの電話に対応するために朝の運動を断念したり、ランチを買いに行く10分の時間を惜しんで配達サービスを使ったり、休憩時間もしくは少し立ち歩く時間さえ確保せずに、連続して会議を行ったり……

このような行動は、短期的には物事を成し遂げるのに役立つかもしれませんが、しかし、このような状態のまま毎日を通していると、身体と脳に悪影響を及ぼします。しっかり運動し、体を丈夫にすることで、仕事のストレスに耐えうるスタミナと回復力を身につけることができます。

あなた自身の運動習慣を振り返り、運動量を確認した上で、必要であれば改善策を考えてみましょう。

例えば、次のような計画を立ててはいかがでしょうか？

- 友人や同僚と一緒にワークアウトすることを習慣にしましょう。そうすることで、責任感が生まれ、体を動かすことが習慣化できるだけでなく、人間関係を構築したり絆を深めることもできます。
- 会議の間に少しの時間の余裕を設けて、エレベーターではなく階段を使ってみるなど、ささやかな運動を日常生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

● 約60分ごとに立って動くための休憩を取る。

- カメラをオフにして、オンライン・ミーティング中に立ち上がってストレッチをする。
- 歩きながら話せるように、オンライン・ミーティングの代わりに通話での打ち合わせをスケジュールする。
- 1対1のミーティングでは、歩きながら話すようにする。
- オフィスビルの周りを一周したり、階段を数階分上ったり、腕立て伏せをしたりするために、短い休憩を取る。

まずは、習慣になるまで日常生活を少しずつ変えてみて、その時の気分を味わってみてください。また、同僚や友人を誘ってみるのもいいでしょう。研究によると、新しい行動を開始し、さらに継続するには、アカウンタビリティ・パートナー（説明責任を担うべき相手）がいたほうがより成功しやすいそうです。



ほとんどの人が運動するには十分な時間がないと思っているのではないのでしょうか。それは誤ったパラダイムです。運動していない時間など私たちにはないのですから。

スティーブン・R・コヴィー

## 5. あなたの食生活は どれだけ健康的だ と言えますか？



毎朝、健康的な朝食を摂ることで、気持ちを整え、エネルギー・レベルや短期記憶力を高めることができます。

健康にいい食生活を無視しようとして一日を始めたわけではないにもかかわらず、結果的に多くの人がいきあたりばったりの食生活を送っています。多くの人が、忙しい毎日の中で栄養のバランスがとれた食事をとることに苦勞しています。

その一方で、少しでも健康的な食生活を送ることができれば、仕事でも家庭でも、より良い判断ができたり、イライラすることに冷静に対処するための栄養を心に与えることができます。

たとえば、

- **職場には、体にいい軽食やスナックを置きましょう。**  
職場や自宅のデスク、ロッカー、休憩室などに、フルーツやナッツ、エナジーバーなどを用意しておくといいでしょう。事前に用意しておけば、不健康な食品を口にする可能性を低く抑えることができます。

- **健康的な昼食をとるよう心掛けてみましょう。**  
たとえば、火曜日の昼食に、ボリュームたっぷりのサラダを食べながら、仲間と直接会ったり、電話で話したりすれば、人間関係を構築したり深めることと健康的な食事というWIN-WINを実現できます。一人デスクでピザを食べるよりずっといいと思いませんか。
- **仕事を終えた後に、食事をとる習慣を試してみましょう。**  
仕事が終わった後は、1日のうちで最も疲れてイライラしている時間帯です。ポテトチップスの袋の手が伸びてしまわないように、カットした野菜やナッツの詰め合わせなど、健康的な軽食やスナックを用意しておきましょう。また、栄養価の高い夕食をできるだけ早く食べて、エネルギーを補給するようにしましょう。



健康な食事をとることは、  
私たちが人生において  
できる最も強力な自分  
自身への投資です。

スティーブン・R・コヴィー

# 7つの習慣

スティーブン・R・コヴィーの著書『7つの習慣®』は、30年にわたって読者に力を与え、刺激を与え続けています。この本がベストセラーであり続ける理由は、一過性の流行や表面的なスキルにとらわれることなく、共感、協力、自己管理、問題解決、コミュニケーションといった時代を超えた原則に焦点を当てているからです。

**組織の成功は、個人の強力なパフォーマンスが鍵を握っています。**

**どんなに有能な人材であっても、自分自身を効果的に導き、他者に影響を与え、巻き込み、協力し、継続的に能力を向上させ、成長することができなければ、持続的かつ永続的な成果を生み出すことはできません。**

『7つの習慣®』は世界で最も優れた個人的なリーダーシップ開発ソリューションとして知られています。これらの原則を組織の文化として共有することで、すべての従業員が最高のパフォーマンスを発揮できるようになります。

本資料についてのお問合せや弊社サービスに関するご相談は下記までご連絡ください



フランクリン・コヴィー・ジャパン株式会社

TEL : 03-3237-7711

Email : [jimukyoku@franklincovey.co.jp](mailto:jimukyoku@franklincovey.co.jp)

URL : <https://www.franklincovey.co.jp/>



WEBサイトアクセス用  
QRコード

