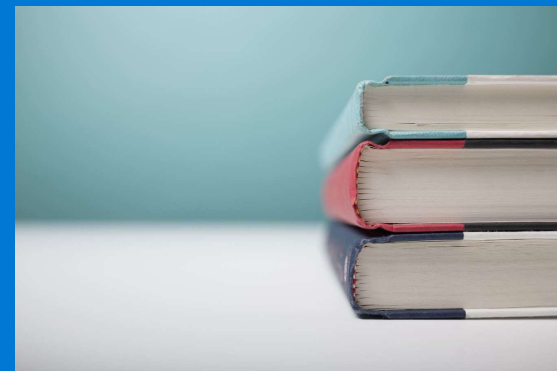


今日を懸命に生きることを実践できるようになるプロセスを考える

3月20日のテーマ、「今日を懸命に生きる」を読み、どうすれば今日を懸命に生きられるようになるのかを考えた。それには計画と実践方法を具体的にすることが必要であり、日々の生活に取り入れるための3つのプロセスを以下に挙げる。



1. ビジネス手帳を活用し、自らの行動予定を書き、振り返る



- ・当日の行動を時間単位で書く
その日の自分がやらなくてはならない行動を書き綴る。作業を1時間単位に分けて書くことにより、単位毎の意識ができるようになる。



- ・行動の振り返りを行う
手帳に書いた自分の行動を振り返ることで、作業毎の所要時間が分かるようになる。書き綴った内容に対して、予定どおりに達成できたか、何が原因で達成できなかったかを書き起こす。

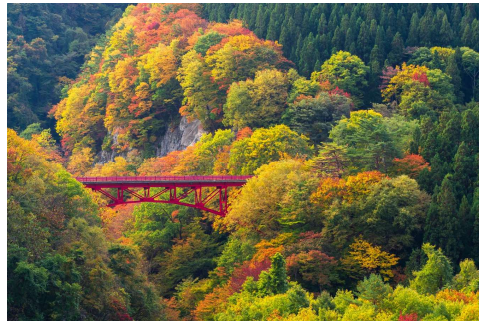


- ・創意工夫点の洗い出し、手帳に書くことの習慣化
達成できた内容について工夫した点や、どういった理由で達成できなかったことを書き起こす。その都度インプット、考える、アウトプットを反復することで、仕事の質を上げる。



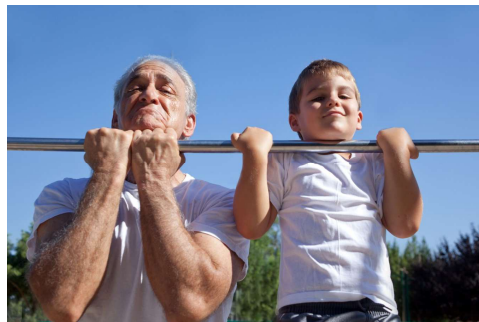
2. 一生懸命になれるための体力づくりをする

この文章が読み上げられるとき、私は手術前のベッドに寝ている状態であると思われる。手術ならびに入院をすることで体力が著しく減少するため、これからの体力づくりが必要だと感じる。術後のリハビリはもちろんだが、一生懸命になるための体力づくりについて挙げる。



・山登りをする

登山は時間をかけて山道を歩き続ける有酸素運動である。登り下りのある山道なので足腰の筋力を鍛える筋力トレーニングの効果が得られる。また山は空気や景色が綺麗なので、身も心もすっきりすると言われている。



・周りを巻き込んで体を動かす

個人で行くと億劫に感じられることでも、家族や友人と共通の目標をもつことで、一体感をもって取り組むことができる。

共同作業をすることで、共通の話題が増えてコミュニケーションに繋がる。



・動画サイトを参考にし、効率の良い体力づくりを参考にする

YouTubeなどの媒体を活用し、自分ができそうな運動を模索する。医師やアスリートなどの専門家が動画を作成しているものもあるため、分かりやすく効率的に取り入れることができる。



3.自分の行動にやりがいをもって取り組む

あらゆる物事に取り組む際、プラス思考で考え、1つでも何かを学んでいるという意識をもつ。面倒なことがあって億劫になると意欲、モチベーションの低下に繋がる。それを解消するため普段行っていることからやりがいをもって取り組むことで、自然とできるようになり、好循環を生み出すようにする。最終的には業務意欲の向上に繋がる。そのための具体的な行動を述べる。



・資格取得の取り組み

試験勉強をする際、試験2ヶ月前に取り組む様にする。業務後に勉強するのは辛いですが、自分にご褒美を与えて、ご褒美が楽しみで勉強をする習慣をつける(勉強をする際は甘いお菓子と塩味の有るお菓子を用意する、勉強が終わったらその日は何をしてもいい、というルールを作り、モチベーションを保つ)。



・日常の取り組み

食器を洗うときに、どの順番で洗えばトレイに上手く入れられるのか、皿は重なっていないか、効率的に乾燥させられる環境なのかを考える。見栄えがよく、確り乾燥できていれば、やりがいを感じられる。



・プラス思考への取り組み

失敗をすれば落ち込むことになるが、成功するための大事なプロセスであると捉える。失敗をすることで学ぶ、失敗を失敗で終わらせないという気持ちをもつ。

過去の失敗を笑い話に消化することで場の雰囲気をよくしたり、共感が生まれることがある。



4.最後に

【まとめ】

社長の勉強会をとおして、稲森和夫さんの述べたことに対する感想をふまえ、与えられたテーマに対して、今後、自分がどういった行動ができるかを記した。述べた取り組みについて、習慣化していけば達成できるものだと感じた。また1年後に出来たこと、出来なかった事を確認していきたい。

また、当レポートはPowerPointで作成した。今までは業務の報告書を含めてwordで書くことが殆どであったが、PowerPointの利便性に気づくことができ、今後の業務にも有効活用していきたい。

