

第195回 令和8年3月16日（月）

「ルーティンを利用すること」

私は朝起きてリビングにモップ掛けをすることから1日が始まります。そのあと洗濯物を干したり、犬の散歩をしたりと出かけるまでやるのがビッシリ決まっています。

別に丁寧な性格ではないので掃除も徹底的にやるわけではありません。短時間にさっとふき取るだけですが、平日、休日問わず、1日はここから始まります。

私もそうですが、ときに「今日は仕事に行きたくないな」とか「朝ランニング休もうかな」と思うことがあります。人間は不安になるとこの気持ちが大きくなります。過去に起きたネガティブな経験が記憶によみがえって、またあのようなことが起きてうまくいかないのではないかと思ってしまう、仕事に足が向かなくなります。

ルーティンとして何も考えずに「1日の最初の仕事」をコンプリートします。そこから次にやる事、その次にやる事が決まっていて、終わると仕事に出発する時間になり、余計なことを考える暇がありません。まず何かをやり遂げること、ハードルが低いほうが良いと思います。朝起きたら窓を開けて深呼吸するでも良いですし、お花に水をやるでも構いません。

「できる」という体験を重ねることでスムーズに1日が始められます。

何もせず考える時間だけがあると体は疲れませんが精神だけは疲れ切ってしまいます。まずは体から始めること、これが1日の動き始めには効果的だと思います。

社会人になると疲れて心も体もどうしても動かないときがあります。このようなときはしっかり休むことが大切です。日本人は予定があったり病気になったりしないと休めない気質です。社会人になってからもらえる「有給休暇」は基本的に理由を問わない休暇です。病気になる前、元気な時に休むことが大事です。

とは言っても有給をもらうとき、上司が良い顔をしない体質の企業も残っているかもしれません。ブラック企業が問題視されてからだいぶ減ったとは思いますが、福利厚生は会社選びの時にしっかりと調べてください。給料の高さだけで選ぶと健康を損なうリスクが生じます。

ドイツなど他国では祝日が少ない分、有給休暇は必ず消化します。1年の始めに「自分はこの時期に1週間休む」など、全員が休暇をカレンダーに書き込みます。社員がいなくならないように調整はするものの、ほぼ100%予定通り休暇を消費します。

日本は休暇を取らないことが美德とされる文化がありました。古い体質の企業にはまだ残っているかもしれません。未病（病気を予防すること）が一番大事です。