

朝の時間有効に

★ 早起きする工夫

- **光で目覚める**
目覚まし時計だけでは不安という人はライトを使う。家電製品用タイマーを取り付け、セットした時刻に点灯させる
- **音楽で目覚める**
オーディオのタイマーをセットし、好きな音楽で目覚める方法も
- **「ごほうび」を準備**
好きなパンやコーヒーなど、目覚めたときの「ごほうび」を前夜のうちに準備。早起きが苦痛にならないようにする



★ 出勤前の時間を活用

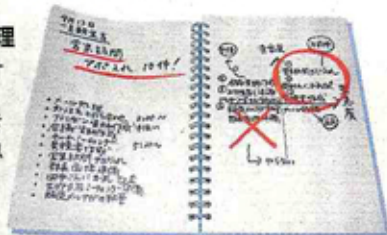
- **集中力アップ**
座禅やヨガなどで自分だけの時間を持ち集中力を高める
- **人脈づくり**
朝食会などに参加し人脈を広げる。夜、忙しくて会えない人と朝食をともにする方法も



- **勉強時間に**
出勤途中のカフェなどを書斎代わりに資格試験の勉強をする。英会話スクールの早朝レッスンやけいこ事も

★ 仕事をスムーズに始める

- **ノートで計画や目標管理**
早めに出社し、1日の計画や目標管理のためのノートを作る。やるべきことをリストにし、緊急度や重要度別に分け優先順位をつける
- **メールは朝のあいさつ入りで**
連絡すべき相手に朝一番にメールを送る。冒頭に「おはようございます」の一言を入れると、さわやかに前向きな印象を与えられる



(注)内海さん、赤坂ブラックファーストクラブの助言をもとに作成

早起き仕事に生かす

朝寝坊して慌てて出勤した経験がないだろうか。気持ちに余裕がなくなるばかりか、頭も働かずに仕事の効率が落ちたり、ミスをしやすくなる。快適に一日をスタートするためには必要な早起きの秘訣と、朝の効果的な活用法について調べた。

「早起きは三文の徳」と昔からいわれているが、早起きにはどんな効果があるのだろうか。「朝型の生活にすると夜には自然と眠くなる。夜更かしをしなくなり、寝付きがよくなる。早く目覚めれば頭が早く働きたし、仕事の効率も上がる。その結果、残業が

減り、早く帰宅できる好循環が生まれやすい」。睡眠改善インストラクターで「朝時間・J-P」プロデューサー、内海裕子さんはこう語る。

から目覚めるための具体的な方法をいくつか紹介しよう。目覚まし時計だけでは起きられない人はオーディオのタイ

マーをセットし、音楽で目覚めるといい。量販店などで売っている家電製品用のタイマー(二千〜四千円程度)をライトにつなぎ、予定時刻に点灯させ、光で強制的に起きる方法もある。

目覚めを促す体操もいい。まずは布団の中で簡単なストレッチをする。足首を曲げた

り伸ばしたりして、さらに全身を伸ばしてから緩める。これを三、四回繰り返す。次にカーテンを開け、太陽の光を浴びる。「一週間、早起きを続けてみよう。起きるのが楽しみになればしめたもの。ただし、どうしてもつらいときは無理をしないように」と内海さん。

出勤前のひと時を人脈作りや情報収集に役立てる人もいる。毎週水曜日午前八時、東京都港区の「ZOKA赤坂」で行われる朝食会「赤坂ブラックファーストクラブ」には、起業家や経営コンサルタント、会社員ら二十人ほどが集まる。知的財産権の相談から印象的な名刺の作り方まで話題は幅広い。

立場が違えば見方は異なる。同僚との会話はひと味違う新鮮さに出合えるという。主宰者の柴田英寿さんは「夜は仕事の都合で参加しにくい人も朝なら時間をつくれる場合がある。朝食時間を一人で過ごすのはもったいない」と強調する。

立場が違えば見方は異なる。同僚との会話はひと味違う新鮮さに出合えるという。主宰者の柴田英寿さんは「夜は仕事の都合で参加しにくい人も朝なら時間をつくれる場合がある。朝食時間を一人で過ごすのはもったいない」と強調する。

人脈作りや勉強時間に

会話などの早朝レッスンに通う人もいる。

座禅で集中力を高める方法もある。姿勢と呼吸を整えることで、自然と気持ちが静まる。足を組むのが難しいと敬遠されがちだが、初心者はおへらをかいてから左足を右ももに乗せる形でもいい。手のひらは上に向け右手に左手を重ねる。背筋を伸ばして目を半開きにし、視線は一か所を先に。呼吸は腹式呼吸で鼻からゆっくり吐いて吸う。

早朝座禅会は禅寺のほか、オフィス街でも開かれている。その一つが貸しオフィスなどを手掛けるナチュラック(東京都新宿区)が開く「坐禅(させん)おにぎり会」だ。月に二回ほどビジネススマンらが十数名集まる。同社の代表取締役、菅原智美さんは座禅歴一年半。「第三者の目で自分を眺める感覚。おかげで抱えていた課題が解決したり、仕事の上で重要な点に気づいたりしたことも。慌ただしい日常を離れる時間は貴重だ」。心身ともにリフレッシュしたら出勤。前出の内海さんは「定時より早めに出社することで、周りにやる気をアピールできる」と助言する。仕事の前にその日やるべきこと、目標などをノートに書き込むと効率上がり、業務のやり残しが減るといふ。取引先や上司、同僚からのメールに早めに目を通しておけば、仕事もスムーズにスタートを切れる。

朝の時間の活用法としては、資格試験の勉強に充てる人がいる。時間制限のある朝は夜よりも集中しやすい、というメリットがあるようだ。この時間帯は喫茶店も一人客が多く、日中より静かだ。英

(ライター) 西川 敦子