

ビジネスの生産性を最高潮まで高めるために、 私が毎朝必ず行っているルーティンとは？

推奨環境

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。
できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。
(無料) <http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

著作権について

当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。
使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

- ◆レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。
- ◆本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど)により複製、流用および転載することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、レポートダウンロードした法人・個人(以下、甲とする)と作者(以下、乙とする)との間で合意した契約です。本レポートを甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

第 1 条(目的) 本契約は、本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第 2 条(第三者への公開の禁止) 本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本レポートの内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

第 3 条(損害賠償) 甲が本契約の第 2 条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壱萬円を乗じた価格の 10 倍の金額を支払うものとします。

第 4 条(その他) 当レポートに沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。

ゆのきちです。

このコンテンツでは、

「朝のルーティン」

について言及していきます。

朝起きて、どんな事をするかで、その日の生産性が大きく変わってきます。

なぜなら、例えば機械を動かすのに必ずONスイッチを押す必要があるように、私たち人間にも、活動がONになるスイッチというものが存在しているからです。

つまり、朝起きてそのスイッチをONにしてあげれば、より生産性のある1日を過ごす事ができるようになります。

もちろん、人によってそのスイッチは色々だと思いますが、これから私がお伝えしていくルーティンは、科学的根拠に基づいているものだったり、成功者が実際に実践しているものになるので、その効果のほどは間違いないはずです。

それでは早速次のページから解説していきたいと思います。

私が毎朝必ず行っているルーティンについて

まず、私が行っているルーティンを、実際に行っている順番でご紹介します。

～起床～

- ・ミネラルウォーターを500ml飲む
- ・散歩
- ・瞑想
- ・アフタメーション
- ・イメージング
- ・エクササイズ

この6個のルーティンを毎朝行っています。

それでは、一つずつ解説していきます。

■ミネラルウォーターを500ml飲む

朝起きたら一番最初にする事は、まず500mlの水を飲む事です。

ご存知の通り、朝一番の体は水分不足になってしまっているからです。

このタイミングで水を飲むと、体にたくさん水分が吸収されますので、何はともあれ起きたらまず500mlの水を飲む事をおすすめします。

喉が渴いてから水分を摂るのでは、そもそも遅すぎるんです。

喉が渴いているというのは、よほどの水分不足の証であり、それはむしろ軽い脱水症状と言えるくらいな状態だからです。

ところが、多少の水分不足くらいでは喉の渇きを私たちは感じません。

だからこそ、水分不足である事に自分では気付きにくいと、普段から水分補給を意識してない人に至っては、そのほとんどが水分不足だという事を自覚してください。

じゃあ、水分不足になると、どういう弊害が生まれるかというと、様々な弊害があるわけですが、ビジネスに直結してくる弊害としては、

「体がダルさを感じ、疲れやすくなる」

というものがあります。

やけに日中に疲れを感じたり、体が常にダルいという人は、まず水分不足を疑ってみてください。

というより、ほとんどの場合、ダルさや疲れは水分不足からきています。

というのも、私たちの血液は、各細胞に栄養素や酸素を運ぶ役割をになっているわけですが、体の水分が不足すると、その運搬役である血液がドロドロになってしまい、結果的に栄養素や酸素を運ぶ効率が落ちてしまうのです。

そうすると、栄養素や酸素が細胞に行き渡りづらくなるわけですから、活動するための生産性というのは低下してしまいます。

それが、ダルさや疲れの原因になっているんですね。

ですので、普段から積極的に水分補給を意識して行い、最高のパフォーマンスで仕事ができるようにしておきましょう。

特に仕事が忙しい日ほど、仕事に水分補給を忘れてしまいがちですから、時間のある起床直後ほど、意識して水を摂るようにしてください。

その際、体に取り入れる水は綺麗な水であるほど好ましいので、できれば水道水ではなく、ペットボトルのミネラルウォーターなどがおすすめです。

ぜひ参考にしてみてください。

■散歩

起床して水を摂取したら、次は散歩に出かけます。

理由としては、朝日を浴びる事で体内時計をリセットできるのと、何より朝日を浴びる事がセロトニンの分泌につながるからです。

体内時計をリセットさせる事で、自然と夜になると眠くなり、質の良い睡眠を取れるようになります。

そして何より、現代のビジネスマンには「セロトニン」の分泌が非常に重要になってくるんです。

セロトニンとは、精神を安定させる役割を持つ「ホルモン」で、別名「幸せホルモン」とも呼ばれていますが、このセロトニンがしっかりと分泌されていれば、どうしても良い事にクヨクヨしたり、ネガティブな感情に陥りづらくなります。

もしセロトニンの分泌が少ないと、精神的にも不安定になり、そのメンタルは確実に仕事に悪影響をもたらします。

つまり、最高のメンタル状態で仕事をするためにも、セロトニンを分泌させる事は非常に重要なんですね。

「うつ病」の患者の治療としてセロトニンが投与されているように、セロトニンの不足はビジネスの大敵です。

ビジネスで結果を出すためには、今やるべき事だけにフォーカスし、集中して取り組む必要があるわけで、セロトニンが不足すると、メンタルが不安定になりやすいため、それどころではなくなってきます。

そんなセロトニンですが、分泌させるためには朝日を浴びる事が重要なんです。

その際のコツとしては、朝散歩をする際に、朝日を20秒〜30秒ほど見つめる事です。

ただ散歩をするよりも、しっかりと朝日を見つめる事で、よりセロトニンが分泌されるようになります。

朝に散歩をした日というのは、私自身、その日は気持ち良く過ごす事ができるのを実感しているので、ビジネスにもかなり良い影響をもたらしてくれていると思います。

ぜひ参考にしてみてください。

■瞑想

散歩から戻ってきたら、次に瞑想を行います。

なぜ瞑想を行うかというと、瞑想をする事で、

- ・セロトニンを分泌させる
- ・前頭葉が鍛えられる

というメリットがあるからです。

セロトニンの有用性は先ほど説明しましたね。

さらに、瞑想をする事で「前頭葉」も鍛える事ができるという研究結果が出ています。

前頭葉というのは、脳の一部の事なのですが、この前頭葉は”脳の司令塔”とも呼ばれており、

「**自制心**」

を司っています。

自制心というのは、要するに、

「**自分自身の感情や欲望などをうまく抑えたりコントロールしたりする気持ちや精神力**」

の事であり、この自制心が強い人ほど、

- ・たとえ面倒でも、やらなければならない事をしっかりやり、
- ・どんなにやりたくても、やってはいけない事はやらない

というコントロールができるようになります。

つまり、自制心が強ければ強いほど、面倒な仕事から逃げずにやり切り、甘い誘惑には打ち勝つ事ができるわけです。

「**面倒だけど、成功するために〇〇に取り組む**」

「**〇〇したいけど、我慢して成功に必要な事に取り組む**」

という行動が取れるのが自制心の強い人であり、このような人が成功できる人であるのは言うまでもありませんよね。

そんな自制心ですが、これは何もその強さは生まれつきだけで決まるのではなく、脳にある”前頭葉”を鍛える事で、強くする事ができるのです。

そしてそのために有効なのが、「瞑想」なんですね。

このようなメリットのある瞑想ですが、世界中の有名人が瞑想を生活に取り入れています。

ザッと挙げるだけでも以下のような感じです。

《ミュージシャン》

マイケル・ジャクソン、ビートルズ、レディ・ガガ、マドンナ、ブリトニー・スピアーズ、スティービー・ワンダー、ジェニファー・ロペス、ミック・ジャガー、ケイティ・ペリー、シェリル・クロウ、インディア・アリー、ドノヴァン・フィリップス・レイッチ etc

《俳優・モデル》

アンジェリーナ・ジョリー、キャメロン・ディアス、ミランダ・カー、ヒュー・ジャックマン、ニコール・キッドマン、リチャード・ギア、ジゼル・ブンチェン、リヴ・タイラー、市川 海老蔵、釈 由美子、叶 恭子、黒木瞳、道端ジェシカ、吉川ひなの etc

《アスリート》

マイケル・ジョーダン、タイガー・ウッズ、ノバク・ジョコビッチ、ゲリー・プレイヤー、ジョー・ネイマス、ピート・マラビッチ、イチロー、長嶋 茂雄、本田 圭佑、長谷部 誠、須藤 元気 etc

《起業家・経営者》

スティーブ・ジョブズ、ビル・ゲイツ、マーク・ザッカーバーグ、リチャード・ブランソン、レイ・ダリオ、ヴィダル・サスーン、松下 幸之助、稲盛 和夫、井深 大 etc

《映画監督・メディア関係者》

クリント・イーストウッド、ジョージ・ルーカス、デヴィッド・リンチ、マーティン・スコセッシ、エレン・デジェネシス、ビル・デューク etc

《政治家》

ヒラリー・クリントン（米国国務長官）、ジルマ・ルセフ（ブラジル大統領）、ジョアキン・シサノ（モザンビーク元大統領）、フアン・マヌエル・サントス（コロンビア大統領）、ニック・グレッジ（英国の副首相） etc

いかがでしょうか？

本当に名だたる顔ぶれかと思いますが、このような人たちが瞑想を実践しているのは、やはりそれだけ瞑想にはメリットがあるからなんです。

ちなみに、瞑想は”朝”と”寝る前”がおすすめのタイミングとされています。

朝の瞑想は、その日1日の活動の生産性を高めてくれますし、寝る前の瞑想は睡眠の質を向上してくれます。

ですので、できれば1日2回の瞑想をおすすめしますが、どうしても時間がない人は、まずは朝の瞑想から始めてみてはいかがでしょうか。

瞑想をした日としてない日では、明らかにその日の感覚に違いが感じられるはずです。

なお、瞑想の時間ですが、1回あたり5分ほどで十分だそうです。

長い人は30分とか1時間も瞑想する人もいるそうですが、5分でも十分に効果があるとされていますので、まずは5分の瞑想から始めてみてください。

私が瞑想するときは5分にしています。

瞑想のやり方については、ネットで調べればいくらでも出てきますので、ここでは省略させていただきます。

という事で、ルーティンの一つとしてぜひ瞑想を試してみてくださいね。

きっと効果を実感できると思いますよ。

■アファメーション

アファメーションを実践している成功者は本当に多いです。

アファメーションというのは、

「自分自身に対する肯定的な宣言」

の事ですが、これは例えば、

・私はビジネスで成功できる素質のある人間です。

・私は今日も最高の仕事をする事ができます。

という感じで、ポジティブな言葉を実際に口に出して唱えていきます。

簡単な事に思えるかもしれませんが、このアファメーションはかなりおすすめです。

先ほども伝えたように、アファメーションを実践している成功者は本当に多いですし、私自身、毎日アファメーションをしています。アファメーションしていなかった時期と比べて、ビジネスの結果というのも驚くほど違いが出ています。

ではなぜアファメーションをするのが良いのかというと、それは、私たちの脳のはたらきに理由があります。

人は、否定的な言葉を使ったり、悲観的な言葉を使ったりすると、思考そのものがネガティブになります。

なぜなら、私たちの思考は言葉で出来ているからなんです。

つまり、これを言い換えると、ポジティブな言葉を使えば思考自体がポジティブになっていくという事なんですね。

実際、正しいアファメーションを続けていくと、自分の行動レベルに変化を実感できると思います。

例えば、

「私は今日も集中して仕事に取り組んでいます。」

というアファメーションを唱えた日というのは、それをしていない日に比べて、明らかに仕事に集中できている感じがあります。

ですので、そういった意味では、特に”行動”に直結してくるようなアファメーションほど、朝に唱えるのが好ましいと言えます。

と、そんなアファメーションですが、実は間違ったやり方で行ってしまうと逆効果になる事もあるので、そのあたりは注意が必要です。

具体的には、

- ・ 文言は「私は」から始める

→私は～～をできる人間です 等。

- ・ 現在進行形の文言にする

→私は～～している 私は～～である 等。 過去形にはしない。

- ・ 否定形を使わない

→忙しい、苦しい、悲しいなどのネガティブ表現は使わない

というようなポイントを守らないと、それは間違ったアフメーションになってしまうんです。アフメーション自体が有名な手法なので、ネットでアフメーションについて調べると、正しいやり方などはいくらでも出てくると思いますので、ここでは深い話は省略します。

更にアフメーションの詳細を知りたいのであれば、ネット等を活用して調べてみてください。

いずれにしても、アフメーションは非常に効果のある手法なので、ぜひ朝のルーティンに取り入れてほしいと思います。

■イメージング

このイメージングも、アフメーションと並ぶほどに有効な願望実現手段の一つです。

イメージングというのはその文字通り、目標や願望を達成している自分を心の中でイメージする事なのですが、より具体的にイメージすればするほど、イメージングの効果は高まります。

イメージングは実態のない”イメージ”を用いるので、文字で表現出来るアフメーションに比べてちょっと実感を掴みにくいかもしれませんが、やっていく内に慣れていきます。

このイメージングもやり方は色々あるのですが、私がやっているイメージングとしては、

「椅子や地面に座って目を閉じ、自分が目標を達成して喜んでいる姿を想像する」

という、至ってシンプルなやり方です。

この時のコツとしては、より具体的にイメージすることです。

例えばあなたが「マイホームを買う」という目標があったとして、それをイメージングを利用して実現を確実にしていきたいと思うなら、

- ・どんな家か？（マンションか一戸建てか？）
- ・どのくらいの大きさか？
- ・どんな間取りか？
- ・どんな設備が付いているか？
- ・どんなインテリアを置くか？
- ・どんな場所に建てるか？（買うか？）

というように、より具体的にそれをイメージするようにしましょう。

そうやってよりリアリティを持たせた方が、あなたの潜在意識は本気になってくれるため、より目標を達成しやすくなるからです。

また、実際に欲しいの写真を貼っておくのも良いです。

その際はいつも目に入る場所に貼りましょう。

そのことで、イメージ力が強くなるからです。

写真だけでなく、文字にして書き出してみるのも良いですね。

なお、イメージングを行うのは、潜在意識の仕組み上、夜寝る前のウトウト状態の時がおすすめなのですが、朝に行うのもアリです。

朝にイメージングを行うと、モチベーションが上がりやすくなるので、その日1日の行動というのもまた変わってくるからです。

ということで、このイメージングもアファメーションと並んで効果のある願望達成手段の一つですので、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。

■エクササイズ

朝のルーティンの締めとして私が行っているのが、エクササイズです。

エクササイズといっても、軽く体を動かすだけなのですが、朝一番に体を動かしておくことで、代謝のいい状態で1日を過ごすことができます。

その結果、交感神経が優位になり、仕事中に眠たくならなくて済みますし、生産性も向上するわけです。

また、朝に運動することで

「脳みそが活性化する」

というデータも出ており、脳みそが活性化すると結果的に1日の生産性やパフォーマンスが向上します。

つまり、朝に運動するのは良いことづくめなわけですね。

まあ、運動（エクササイズ）するといっても、別にハードなものである必要はなく、15分程度のジョギングや、簡単な筋力トレーニング程度で問題ありません。

私の場合、朝のエクササイズとして実践しているのが、「腹筋運動」と「背筋運動」です。

私自身、ジョギングがあまり好きではないというのがありますが、単純に筋トレが好きなので、そうしています。

どんなエクササイズをするかは、その人それぞれなので、ご自身に合ったエクササイズを選んで欲しいのですが、いずれにしても朝のエクササイズは本当にその日のパフォーマンスを高めてくれるので、できる限り継続してみたいです。

さらに、朝に運動すると代謝が上がった状態で1日の活動ができますので、脂肪燃焼効果が高まるため、ダイエットにも非常に効果があります。

ということで、朝のエクササイズ、ぜひ試してみてください。

最後に

以上、ここまでが私が朝に行っているルーティンの解説でした。

私はほぼ毎日このルーティンを行っているのですが、たまにサボってしまった日などは、明らかに仕事のパフォーマンスが低い事を感じます。

という事は、そのくらいこのルーティンがパフォーマンスアップに効果があるという事でもありますので、ビジネスで最高の結果を出すためにも、あなたもトライしてみてくださいはいかがでしょうか。

効果があれば続けられればいいですし、効果がなければやらなければ良い話なのですが、きっとその効果の高さから継続する事になると思いますよ。（笑）

では、当コンテンツは以上となります。

最後までお読みくださり、ありがとうございました。

またお会いしましょう！

ゆのきち