読書でビジネス力をアップする（第67回）

体の「時差ボケ」を改善して働く体に作り変える

2020.12.03

最高のパフォーマンスを引き出す習慣術
フォレスト出版／大塚邦明 著

ビジネスパーソンの健康の本です。特に、時間を軸に考えます。体内時計の仕組みを利用して、仕事や勉強のパフォーマンスを最大限に高める方法を教えてくれます。著者は「時間医学」の第一人者です。著者いわく、現代のビジネスパーソンの多くが「時差ボケ」を抱えているといいます。これを解消すれば、仕事や学習のパフォーマンスが劇的に改善するといいます。

本書では、そのメカニズムを解説し、日常生活を改善し、パフォーマンスを上げるコツを解説します。体内時計を味方に付ければ、効率よく成果ができるようになるはずです。

人は、体の中でも時を刻んでいます。その体内時計が狂うと、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、さらにガンの発症にもつながるといいます。それを解消するには、体内時計を意識した時間管理が必要です。体内時計に従って、食事、運動、睡眠など、毎日を過ごせば、不調を解消し、能力を発揮することができるようになります。最新の「時間医学」研究をベースにしながら、ビジネスパーソンが体内時計を使って活動し、パフォーマンスを最大化させる方法を公開しています。

最初に体内時計を解説し、パフォーマンスの上がる時間の使い方を紹介した上で、睡眠や運動、食事などの効果的な行い方を解説します。さらには遺伝子を変える方法まで紹介しています。「やる気が出ない」「集中力がない」「仕事や勉強がはかどらない」という人は、体の「時差ボケ」が原因かもしれません。そんな悩みを抱えるすべてのビジネスパーソンにお薦めします。

経験則に惑わされない時間の使い方… 続きを読む