

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第79回)

### 正月明けの心身をスッキリ整えて仕事効率を高める

2022.01.14



正月気分は抜けたはずなのに、なんだか調子が戻らない……そんな“正月ボケ”に悩まされていませんか？

#### 暴飲暴食や運動不足になりやすい

年末年始は生活リズムが崩れやすく、体力や集中力、モチベーションが保ちづらくなります。自宅で仕事をしている人は特に、気持ちのつくり方が難しいかもしれません。新しい年の目標に向かって好スタートを切るためにも、1月は心身の整え方に注力しましょう。今回は、ビジネスの意欲を高めるための3つの取り組みをご紹介します。

#### 業務タスクやToDoを明確にして心を整える

連休明けは、これまでと同じように仕事をしているのにミスが目立つ、当たり前のように意識できていたことを忘れてしまう、仕事の勘が鈍くなる、という人が多いのではないのでしょうか。間が空いた仕事の習慣を取り戻すには、業務タスクやToDoを細かく書き出して見える化することがオススメです。日々の見通しを立てて優先順位を付けながら課題や“すべきこと”を1つずつ消化すると、仕事のリズムを取り戻しやすくなります。

ただし、ルーティン化しても「やる気が出ない」という場合には、年間・月間の計画を見直して、何のためにそれをするのかを明確にするとよいかもしれません。やる気が出ない計画は、モチベーションの上がる計画に書き替えましょう。重要なのは、仕事のほかにプライベートの目標なども設定することです。業務以外の活動を自覚すれば、生活のハリや潤いとなり、結果的に仕事のモチベーションにもいい影響を与えます。仕事でもプライベートでも、先の予定が具体的に見えてくると、1人で、チームで、いつまでに何を進めるのかを考えることが楽しくなりますし、不測の事態にも余裕をもって対応できるようになります。

#### 朝の10分ウォーキングで体力と集中力を整える… 続きを読む