

## 読書でビジネス力をアップする(第5回)

## 一流の人をつくる 整える習慣

2015.10.06



一流の人をつくる 整える習慣  
小林弘幸著  
KADOKAWA／中経出版

自律神経を整えれば、持てる力を最大限に発揮できます。自律神経のプロフェッショナルが、「コンディショニング」の極意をビジネスパーソンに伝授します。著者は、プロスポーツ選手やアーティスト、文化人のコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる、自律神経研究の第一人者です。

本書では、ビジネスパーソンが今日から実践できる「整える」習慣を紹介します。業種や年齢、性別に関係なく実践できるアドバイスばかりです。「力をつけるより、すでに持っている力をもっと発揮できるようにするほうが重要」というのは納得です。いくら力をつけても、肝心なときに発揮できなければ意味がないからです。

「自律神経は一度崩れると3～4時間戻らない」とは、初めて知りました。だとしたら通勤途中にイライラしたりハラハラしたりしただけで、午前中は台無しになります。そんなデリケートな自律神経を保つ工夫を、整理整頓、時間、人間関係、体調、ストレス対処法、メンタルなどの各分野に分けて、それぞれ考え方、意識の変え方、方法論を紹介します。

1つひとつはさきいで単純なものばかりなので、誰でも始められます。できそうなものをいくつかを実践し、少しずつ習慣化するだけで成果が出そうです。「自分は本番に弱い」と自覚している方、いざというときに力が発揮できず、いつも苦い思いをしている方はもちろん、日々の生活にストレスを感じている人にもお勧めします。

自律神経を正常に保つための具体的な方法とは？… 続きを読む