

## 「フロー」から「ゾーン」へ高める

### 1. 「体内時計」を整える

右掲は、ドコモヘルスケア社の「からだの時計」アプリの案内 HP から引用したイメージ・イラストです。有名なところではナポレオンなどが睡眠時間が極端に短く2時間とか3時間とか言われていますが、確かに忙しい方の中には睡眠時間を削って生活をしている方も数多くいらっしゃるようです。実しやかに「睡眠は4時間半で十分」という都市伝説みたいな話が広がっていますが、睡眠サイクル「レム睡眠・ノンレム睡眠」が90分サイクルなので、レム睡眠がピークになる時に目覚めるとスッキリと効率が良いという話です。



参照:ドコモヘルスケアの HP より

しかし、一般的に見ると睡眠時間が4時間半では不十分な方も多く、7時間睡眠がよいと言われていますが、朝の光りを浴びて体内時計がリセットされるという基本があるので目覚める時間を一定にするのがベストと言えます。つまり、不規則な生活習慣でいると7時間の睡眠でも体内時計が一定しないので、例えば、昼食が12時からと決まっているような規律正しい仕事は非常に身体に負担をかけることになるのです。可能な限り起きる時間を一定化する事が望ましいのです。

また、一口に体内時計と言いますが、各臓器にそれぞれ体内時計があると言われており、端的な例では、食事のリズムが狂うのも消化器系に大きな負担になるのです。例えば、相撲取りの食事は朝を抜き、練習を済ませて食べるという事で太ることを目的とした1日2食制になっています。これは、体内時計のリズムを壊して過食になるようにしているのですが、その結果、相撲を取っている期間は健康問題が出なくとも相撲をやめる時にいっぱん日常的なリズム、体重などに戻るのが困難になり病気を併発したりしているのです。

### 2. 目的を明確にして楽しく

前述のように朝の光りでリセットされて新しいリズムが始まる訳ですが、会社勤めの場合は通勤時間があって出社で仕事が始まるという流れになります。しかし、仕事が始まっても、なかなか集中できないケースもあります。特に、取り立てて懸案事項がない場合はルーチンワークをこなすだけになるので集中し難いケースが多いのです。

また、逆の視点で見れば集中していない姿は「楽しい」という状態からはかけ離れているのです。日頃から素早く動作をする訓練を受けていても「楽しい」という状況でないので、おざなりになりがちなのです。おざなりと言っても「いい加減」という訳ではないのですが、魂が籠った状態ではないのでシャープではないのです。「楽しい」という状況をどのようにつくるかが大切なのですが、とにかく意識的に「楽しそう」に振る舞う事が大切です。「楽しそう」にしていると自然と熱が籠ってきて「楽しい」という状況になり、いわゆる「フロー」から「ゾーン」に入るのです。

「楽しい」という状況になり熱中するようになると時間の過ぎるのを忘れるようになります。「気が付けば・・・」という言葉通りになり没頭しているとアツと言う間に時間が過ぎているのです。「ゾーン」状況になるとリフレッシュする休憩や食事をとる事が重要になります。

最近では過労死という言葉がよく出ますが、長時間残業でも熱中した時間なら脳内ホルモンが疲労をリカバリーしてくれるのですが、恐らく答えの見えない課題にただ時間を費やしている長時間残業は拷問でしかないのです。日野原先生の言葉にも「目的を持った生活」がありますが、「目的」が不鮮明では矢鱈時間を費やすだけなので「下手な考え休むに似たり」と思い切って中断してリフレッシュさせる事が急務になります。

### 3. 7割の段階でお客様の評価を訊け

前項で残業時間が月に160時間等というケースがありますが、月22日の労働日とすると1日平均7時間16分の残業なのです。ほぼ2日分の働きを毎日続けているのですが、これが「過労」になるか否かは脳内ホルモンの働きによるのです。集中してフローからゾーンと呼ばれる域で残業しているならば、脳波はα波の域に入り、脳内ホルモンも快感を引き起こす物が出て来て疲れなどを感じないのです。

仮に、ノンフローと呼ばれる意識散漫な状態で仕事に取り掛かったとしても、コツコツと一つずつ片付けて行くとリズム感が出て来て徐々にフローと呼ばれる集中の域に入り、それが研ぎ澄まされるとゾーンに入る訳です。この「コツコツ」という事が大切なのです。私もこの記事を書き続けて562号になっていますが、あきらかにネタ不足になっているのです。書くネタがハッキリとイメージできれば、仕事も早く済むのですが、562回目となるとネタも枯れて来るので手が進まない時が多くなっているのです。この状態から脱するには、小ネタを決めて書き始めるとイメージが浮かび始めて進むのです。当然、初めの小ネタから主旨が外れた方向へ展開する事もあるのですが、それこそジャズのノリという域だと思っています。

慢性的に残業が多い方もいらっしゃいますが、そのような方は「やり方」を変えるという意識が必要になります。つまり、やらされて進める仕事で目的が不鮮明では苦痛でしかないのです。私は70%位の仕上げなら「塗り絵」のように手早く進める事ができるので、この段階でお客様に評価を得るようにお勧めしています。残り30%の仕上げは初めの70%よりも難しく時間のかかるケースが多いのです。従って、お客様の望むことと一致しているかを確認する為にも70%程度のラフ段階でお客様に確認を取るのです。このやり方で非常にスムーズに仕事が進むようになったのです。

### 4. 人を巻き込むには自分から

私も若い頃は夜型で朝起きが苦手でした。お蔭で体調を崩したりしていたのですが、結婚して生活のリズム感が出るようになり、さらに、妻や子供という「遣り甲斐」が生まれたりして比較的フローな状態で仕事が出来ようになりました。さらに、健康も取り戻して今のように風邪も引き難くなったのです。

このように、「リズム感」と「遣り甲斐」の相乗効果が重要なのです。一般的に、家庭的な不安感を持った方が仕事に集中できるかという否定的なケースの方が多いと言えます。何の憂いもないという状態が大切です。家庭ばかりではなく、お客様などからのクレームやトラブルを抱え込まない事が大切です。誰でも「後ろ向き」な状態より「前向き」の方が楽しいのです。その為には、部下の私生活的な面まで考慮に入れておく必要があるのです。

経営者や管理者として上記の配慮をベースにしながら、部下を巻き込んで行く訳です。人との絡みが希薄になって来ている昨今ですが、「人を巻き込む」という能力には相手の内面にまで配慮する必要があるのです。「職場は鏡」と言いますが、自分がゾーンに入れられない状況では、多くの部下がゾーンに入る事を望む事は厚かましいと言わざるを得ないのです。山本五十六元帥の「やってみせ、言ってみせて、させてみて褒めてやらねば人は動かじ」は有名ですが、自分の行いを棚上げにしては部下は溜まった物ではないのです。

今回は、「朝の光り」で体内時計がリセットされ、「コツコツ」と始めてリズムをつかみフローからゾーンへ集中力が高まると書き、さらに、人を巻き込むには自分がフローやゾーンの状態でなければ「言うばかり」と部下の肚にストンと落ちない状況になると書きました。ご参考にしてください。