

女性チャレンジ応援拠点だより 2020 6月

〇●〇●〇 コラム 【梅雨の季節を】 〇●〇●〇

2020 年もはや 6 月、一年の前半が終わろうとしています。「コロナ禍」によって社会全体が「一旦停止」を余儀なくされましたが、代わりにリモートワークが進みました。手づくり料理やものづくりに楽しみを見つけた人もいます。片づけに専念したという人も多いのではないのでしょうか。働き方を含め、暮らし方そのものを見直す機会になりました。従来のやり方や習慣をわざわざ見直すという作業は、平時は日常に流され、なかなかできないものです。



なかなかできないといえば、「夜型」から「朝型」へのシフトも同じようです。デザインや出版社など、「夜型」が一般という業種もありますが、成長している会社のトップはほぼ「朝型」だと言われます。早朝には創造的なシャワーが天から降ってくるという人もいますが、世界のベンチャー企業トップの多くが早朝型なのは、何かしら「いいこと」を経験しているからです。

想いをカタチにして未来を拓こうとするみなさんも、もしまだ「朝型」でない方は、今月 21 日は夏至、「朝型」始めるのによい季節です。新しい一日が始まる、その真新しい時間の使い方も人それぞれですが、共通しているのは、朝の時間の過ごし方が〈よりよい〉働き方、暮らし方につながっていること。

そこで今月の「チャレンジが実る流儀〈ケーススタディ〉」は、

～ケース3『朝型で磨きをかける〈自分ならではの〉の仕事と人生』～

まずは熟年の事業家の方の例です。起床は 5 時、やることは 2 つ、読書と経営日記です。食事をせず、1 時間読書をする。そのあと、日記を書く。書く内容は、前日の振り返りから感じることなどを書きます。書きながら、新しく思いついたことを書き、それが具体的に動く必要のあることなら、いつ、どのように実行するかとスケジューリングするそうです。聞くところ、この習慣は会社員時代からで、この方の口癖は、「1 年、2 年ではあまり差がわからないけど、5 年、10 年、20 年と続けていくと、やっていない人との差は決定的なものとなる」。

この事業家の話を聞いて、自分も同じようにやってみようと思った「夜型」の人がいます。朝の 5 時起きはすぐにできたそうですが、読書がどうも自分にじっくりこない。どうしてじっくりこないのか考えたところ、「読書」はインプットの印象があり、もっと自分の着想や発想が湧いてくるような、そんな時間にしたいという想いがあると気づいたそうです。

そこであえて特別なことは何もせず、早朝 4 時を基準に、それより早くても、遅くても、起きたら普通に朝食を用意して食べ、仕事へ出る仕度をしていくのです。ただし、テレビもラジオも、音のするものは一切点けず、静かな中で朝のルーティンを進めるのだそうです。体が憶えていることは意識することなくできるもので、その分、頭の方はいろいろなことを考えることになります。ヒラメキもこの朝の時間が一番多いのだとか。

他にも、時間をかけてストレッチをする、趣味の時間にあてる、企画を練る、執筆原稿を書く、等等、その方が何を大切にすることによってやることも違って、いかにもその方らしいし、日々の積み重ねが大きな恵みにつながっていると傍目にもみえます。「コロナ後」の「新しい常態」がいわれられていますが、「朝型」を「新しい常態」の一つに加え、みなさん個々のよりよい明日につなげていきましょう。

「緊急事態宣言」後の「女性チャレンジ応援拠点」は、ソーシャルディスタンス確保のため、一度の入室人数を 3 人までとなっておりませんが、「拠点」の持ち味を生かしながら、スタッフ一同、「新しい常態」をつくってまいります。みなさんのご利用をお待ちしております。

女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐 5-6-25 クレオ大阪中央 4 階

電話&ファックス：06-7659-9640

メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営：大阪市立男女共同参画センター中央館

※ 開室日

※ 日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ～ 12:30	18:00 ～ 20:00	13:00 ～ 15:00	10:30 ～ 12:30	13:00 ～ 15:00

※ 開室時間内は自由に入出入りいただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

