

明日に疲れを 持ち越さない

SELF-MANAGEMENT

プロフェッショナル の仕事術

Takashi Watanabe

渡部卓

疲れず結果を出すやり方と、

疲れてもいち早く回復する方法を

この本では解説していきます。

いくら能力が高くて、

どれほどの地位に就いていても、

それだけではプロフェッショナルとは言えない。

本当の意味で仕事ができる人というのは、

体調や気分によ左右されることなく

常に高いパフォーマンスを発揮できる能力を兼ね備えている。

プロフェッショナルとは、

いわば「最高の自分」を保ち結果を出し続けられる人のことである。

とはいえ、彼らも人間である。

決して「疲れない」わけではない。

違うのは、「明日に疲れを持ち越さない」ための技術を持っているかどうかだ。

ひとこと言えば、プロフェッショナルは思考にも行動にもムダがない。

必要以上に悩んだり落ち込んだりしないし、

過労や不規則な生活で体調を崩すこともない。

食事や睡眠、運動など生活習慣にも気をつけているから、

疲れを溜めることなく、毎日、朝から全力で仕事ができる。

そんなプロフェッショナルの「疲れない」コツを一冊にまとめてしまおう！

というのが本書の試み。

まずは疲れとコンディションの基本構造を理解し、

睡眠や食事など疲れにくい体をつくる生活習慣の基本から、

疲れを溜めない強いメンタルのつくり方、

残業なしでも結果を出せる効率仕事術、

ストレスを生まない人間関係のコツ、

そして、スマートに疲れを癒す休む技術……

心も体も疲れない仕事術、ぜひ参考にしてほしい。

はじめに

■ 疲れない人はいない

「疲れた」という言葉を、あなたは今日、何回口にしましたか？

あるいは何回、心の中で思ったでしょうか？

意識してみると、意外に多いことに気がつくはずですよ。なかには口癖になっている人も
いるかもしれませんね。

忙しいビジネスパーソンの1日を思い浮かべてみましょう。

朝は翌日の疲れが残っているのか、頭はだるく体は重たい。

通勤ラッシュの満員電車で疲れは加速。職場の人間関係や、雑務に追われ自分の仕事が
進まないことにもイライラ。

運動はおろか、食事や睡眠もおろそかになり、慢性的に疲れがたまっていく。

すべてではなくとも、いくつか「あー、あるある」と、思い当たるところがあるのではないだろうか。

現代の日本は、超ストレス社会と言っても過言ではありません。日常的に「疲れた」と口にしてしまうのは、無理もないことです。

■プロフェッショナルの思考と行動にはムダがない

私は現在、メンタルヘルス改善のソリューション事業をやりながら、エグゼクティブ・コーチとして、多くの経営者と接しています。

彼らプロのビジネスパーソンに共通しているのは、疲れやストレスのマネジメントに長けていることです。自分にとってムダなことは極力やりませんし、仕事でも上手に休んでいます。そして、休日の使い方が抜群にうまい。

日々の激務やプレッシャーに押しつぶされずに結果を出し続けていられるのは、彼らがスーパーマンだからではありません。

彼らも人並みに疲れ、ストレスを感じていますが、それを明日に持ちこさないための小さな努力があるのです。

■プロは基礎こそ大事にする

ここ最近、若い人と話して感じてるのは、睡眠が不足している人やうまく睡眠がとれない人が増えていることと、食生活が貧困になっていることです。

十分な休息やエネルギーの補給は、疲労回復の基本ですが、それがおざなりにされているのを感じます。私は、スマートフォンなどのIT端末が普及したことによってずいぶん睡眠時間が浸食されてきているのではないか、あるいは深い眠りが妨げられているのではないかと危惧しています。

同様に、コンビニ食で三度の食事を済ませることで、必要な栄養素が摂れない状況になっっているのでは、とも感じます。

肉体的に疲れやすい人と疲れにくい人というのは、体質よりもこうした生活習慣の違い

が大きいのだと思います。

また、精神的な疲れ、つまりストレスについては、仕事のやり方や人間関係について学ぶことで、ずいぶん軽減できるでしょう。

■日本は疲れ大国？

私は、アメリカの外資系企業での仕事歴が長く、かつ最近では、中東やヨーロッパ、中国での仕事も増えたことで、海外の企業やビジネスパーソン、彼らの働き方などに触れる機会が少なくありません。

そのなかで感じるのは、悲しいかな、どこの国の人よりも、日本人は疲れているということです。日本人独特の仕事のやり方や人間関係が大きく左右していると感じざるを得ません。

グローバル化やダイバーシティ化などはどんどん進んでいるのに、古い仕事のやり方や人間関係の煩わしさだけが温存されていて、それが日本人から元気を奪っているのです。

■プロフェッショナルの「疲れしない」仕事術とは？

本書では、私がこれまで出会ってきたプロフェッショナルと言える人たちの「明日に疲れを持ち越さない」ためのコツを、次のように順序立ててお伝えしていきます。

①疲れと仕事、コンディションの関係

そもそもどうして疲れるのか、今、自分はどのくらい疲れているのか、どうしたら疲れ
ないのか、といった疲れとコンディションの基本的なメカニズムについて解説。そして
そのことがどう仕事に関係してくるのかについてお伝えします（第1章 ベストコン
ディションをキープする 疲れと仕事の関係基礎知識）。

②睡眠や食生活といった生活習慣の基本

リズムの乱れためちやくちな生活を送っていて高いパフォーマンスを保てるという人
はいません。仮に今は大丈夫でも、いつか必ずガタが来ます。高いパフォーマンスを保

ために、忙しくても最低限おさえておきたい基本事項をまとめました。最近あまり寝ていない、寝ても疲れがとれない、食事はコンビニ食ばかり、という方はぜひこちらからお読みください（第2章 疲れにくい心と体のベースをつくる プロフェッショナルの生活習慣）。

③心の疲れをためない考え方、受けとめ方

ストレスを溜めやすい人には、ある特徴があります。それは心のゆがみ。同じ物事が起こっても、この手の人は考え方や受け止め方に癖があるため、必要以上に悪い方向に考え落ち込んでしまいます。この心の癖を直し、ストレスやプレッシャーに負けない強いメンタルをつくる方法をお教えします（第3章 ストレス・プレッシャーに強くなる 心の疲れを溜めない思考法）。

④無駄のない仕事のやり方

仕事が終わらない理由の大半は、おそらく「ムダの多いやり方」をしているから。やり

方を変えることで、仕事量の多さ、過労から来るストレスはかなり軽減できます。自身のグローバル経験、アメリカや中国など海外のビジネス事情を例に出しながら、効率化のポイントをお伝えします。残業が続いてつらい、気づけば仕事を抱え込んでいるという方には、優先的に読んでいただきたい項目です（第4章 残業ゼロでも結果が生まれる 超・効率仕事術）。

⑤ ストレスの少ない人間関係のコツ

「仕事は人間関係が9割！」とは少々大げさかもしれませんが、職場や取引先との人間関係はバカにできません。良好な関係性を構築し、仕事の主導権を握ってこそ、疲れを溜めない働き方ができるようになります。いかにして疲れを軽減するか、あるいは溜め込まないかという観点から、仕事にまつわる人間関係の基本を考察します。苦手上司がいる、部下とのコミュニケーションがうまくいかずに悩んでいるという人は、ここで紹介するエッセンスを少しずつでもいいので取り入れてみてください（第5章 仕事は人間関係が9割 ムダなストレスを生まない調整力）。

⑥ 仕事を上げる上手な休み方

有給休暇をとる、業務時間に仮眠をとるなど「休む」という行為になんとなく罪悪感を感じる人は、まだまだ多いはずです。休むことは、コンディションを上げるうえで非常に重要です。「仕事で結果を出す人＝ハードワーカー」と思われがちですが、必ずしもそうではありません。そういう人こそ、仕事の中でも上手に休んでいるのです。休みベタは生産性を下げ、ストレスを生みます。ここでは上手に休むためのコツを紹介します（第6章 疲れを最速で吹き飛ばす 働くための休息術）。

本書を読まれた皆さんが、朝起きて、心も体も軽やかに「今日も1日がんばるぞ！」と明るく言えるようになることを心より願っています。

明日に疲れを持ち越さない！ プロフェッショナル6つの技術



疲れにくいやり方と、疲れてしまったときの対処法。
プロフェッショナルは、この両方を心得ている。

はじめに

6

序章

「仕事で疲れない」にはコツがある

プロフェッショナルの定義

▼なぜ、こんなにも疲れるのか？

22

▼仕事のプロは疲れを制する

25

第1章

ベストコンディションをキープする

疲れと仕事の関係基礎知識

▼ 疲れのメカニズムを知る

28

▼ あなたは自分の「疲れレベル」を意識しているか？

35

第2章

疲れにくい心と体のベースをつくる

プロフェッショナルの生活習慣

▼ プロフェッショナルの疲れを溜めない睡眠の法則

46

▼ どんな疲れも吹き飛ばす最強の食習慣

55

第3章

ストレス・プレッシャーに強くなる

心の疲れを溜めない思考法

▼ 疲れを寄せつけない体には決してブレない軸がある

63

▼ つらい疲れはスマホやパソコンが原因かもしれない

67

▼ ストレスを溜めないワンランク上の生活習慣

75

▼ ストレスコントロールの大原則

84

▼ 当てはまったら要注意！「折れやすい」のはこんな人

87

▼ 折れやすい心3つの克服法

95

▼ 視点を変えれば心はどこまでも強くなる

100

第4章

残業ゼロでも結果が出まくる 超・効率仕事術

- ▼ 折れない心をつくるシンプルだけど大切な毎日の習慣 107
- ▼ プレッシャーに打ち勝つ方法 117
- ▼ モチベーションを保つには？ 122
- ▼ 疲れを溜めない人はスタートの切り方がうまい 126
- ▼ グローバル企業に学ぶ生産性倍増のタイムマネジメント 132
- ▼ ムダな仕事はとことん回避！ 138
- ▼ 「断る」技術で残業回避！ 145

第5章

仕事は人間関係が9割

ムダなストレスを生まない調整力

▼「手放す」技術でストレス回避！

153

▼仕事の抱え込みはトラブルを招く

156

▼疲れを溜めないコミュニケーションのコツ

162

▼結局、聞き上手な人が得をする

172

▼めんどろな相手・噛み合わない相手のツボはこうして押さえる

184

▼こんな大人になってはいけない！周囲の生産性を下げるダメ社員

190

疲れを最速で吹き飛ばす

働くための休息術

▼ 休む技術はプロフェッショナルの必要条件

▼ 休みベタは生産性を下げストレスを生む

▼ 仕事力が上がる具体的休息術

200

202

206

プロフェッショナル総論

「仕事で疲れない」人の資質

▼ ワーク・エンゲージメントが高いと疲れない

216