



ビジネスにおける

# メンタルマネジメント





## 仕事に「ルーティン」を取り入れて 行動する

ルーティンとは、決まった仕事や行動の前に行う一連の動作を指し、日本語では「日課」と呼ばれることもあります。

元メジャーリーガーのイチローさんや、元ラグビー日本代表の五郎丸歩さんは、プレーをする直前に独特のポーズや動きを行っています。

一見すると「変な体の動き」にしか見えないものですが、このポーズや動きこそがルーティンと呼ばれるものです。

実は、このルーティンを仕事の場面で取り入れると、メンタルマネジメントに役立つのです。

### ルーティンを活用したメンタルマネジメントで 仕事の不安が管理できる

あなたは仕事の大事な場面で、以下のような症状を経験したことはありませんか。

- ・重要な会議のプレゼンでは手汗をかいてしまう
- ・大口の契約がかかっている場面ではお腹を下してしまう

これらはどれも、緊張によって引き起こされる身体の変化です。

スポーツ科学が専門の山梨学院大学の遠藤俊郎教授によると「人は緊張状態に置かれると呼吸や心拍数が速くなり、動作が通常より速くなることもある」そうです\*2。

練習では問題なく上手くいっているのに本番で失敗するのは、こうした身体の「異常」が起きるからなのです。

そんな緊張する大事な場面でも、ルーティンを行うことでストレスの管理ができます。ルーティンに意識を向けると、呼吸や心拍数が通常と同じように整っていき、意識を緊張した状態から逸らすことが可能になります。

スポーツ選手が行っているシーンが印象的なルーティンですが、仕事におけるストレス管理にも有効です。

「重要な会議」や「契約が取れるかどうか」などの大事な局面で事前にルーティンを行えば、意識を緊張から逸らすことができ、心を落ち着けて冷静に行動するきっかけになります。

## ルーティンを活用したメンタルマネジメントを 職場に取り入れる方法

それでは、職場でもルーティンを取り入れていくとしたらどんな方法があるのでしょうか。例えば、仕事にも取り入れられる簡単なルーティンには、次のようなものがあります。

出典 ※2：「ルーティン」はどのようにして作られるのか？（山梨学院大学 スポーツ科学部 スポーツ科学科 教授 遠藤俊郎 / 夢ナビ）  
<https://yumenavi.info/vue/lecture.html?GNKCD=g007880>

## 2 メンタルマネジメントを取り入れた 「メンタル手帳」を仕事に活かす

科学的な根拠に基づいたメンタルマネジメントの方法として、手書きのメンタル手帳の活用が挙げられます。

手書きの手帳を使う理由は、面倒なことでもある「書く」という行為によって自律神経が整い、ストレスや心の不安による身体の異常を抑える効果があるからです。

順天堂大学医学部教授の小林弘幸氏は、実際に自律神経を整えるための方法として、昔ながらの「手書き手帳」の活用をすすめています\*5。

ではなぜ、手書き手帳の活用がオススメなのか。それは、ストレスと自律神経の関係を知れば理解できます\*6。

ここからは、自律神経と「メンタル手帳」について解説します。

### ストレスと自律神経の関係

ストレスがかかる状況にあっても冷静に行動できるかどうかは、自律神経にかかっています。

自律神経には臓器の動きをコントロールする働きがあり、気持ちを高揚させる「交感神経」と、身体をリラックスさせる「副交感神経」で構成されています。

出典 ※ 5：メンタルを安定させるメモ・手帳の使い方は？（順天堂大学医学部教授 小林弘幸 / THE21 ONLINE） <https://the21.php.co.jp/detail/3486>

出典 ※ 6：一流の人は「自律神経」が整うよう、工夫をしている（順天堂大学医学部教授 小林弘幸 / リクナビ NEXT ジャーナル） [https://next.rikunabi.com/journal/20161102\\_p/](https://next.rikunabi.com/journal/20161102_p/)

緊張している状態のとき、呼吸が荒くなる、汗をかく、鼓動が高鳴るなどの症状が出るのは、ストレスで自律神経が乱れてしまっていることが原因です。

つまり、自律神経を整える術を身につけさえすれば、緊張したときに現れてしまう身体の「異常」を引き起こさなくて済むのです。

### メンタルマネジメントに効果的な 「メンタル手帳」の活用方法

ストレスや不安に対するメンタルマネジメントには、1日を振り返る「メンタル手帳」をつけることが効果的です。

一文字一文字を丁寧にペンで書き連ねていくうちに1日の自律神経の乱れがリセットされ、だんだんと正常化していくことから、前述の小林氏は「自律神経を整える訓練」として毎日「3行日記」をつけることを推奨しています。

3行日記の内容は、次のとおりです。

- 1行目：今日、失敗したこと。体調が悪かったこと。嫌だったこと。
- 2行目：今日、感動したこと。嬉しかったこと。
- 3行目：明日の目標。いま一番関心があること。

ポイントは、それぞれを一行で簡潔にまとめることです。

# 3 メンタルマネジメントで 職場のチームを強化する

メンタルマネジメントによって「自分の仕事、の能率が上がったら、次は「他者の仕事、についても考えてみましょう。

仕事の中で生じる大きな目標や問題は1人では対処できません。自分とチームメンバー両方のメンタルが強くなって初めて、チーム全体で大きな成功を取めることができるようになります。

明治大学文学部教授の齋藤孝氏は「仏教にメンタルマネジメントを学ぼう」と呼び掛けています※7。

仏教には慈悲の教えがあって、この教えの中には、

**「友に与え、同胞から不利益と苦を取り除く」**

という意味が含まれています。

齋藤氏はこの教えをビジネスに対して活用し、現在、忙しさから脱却している人ほど「他者の時間を無駄にしてはいないか」と自省した方がよいと説いているのです。

他者の行動や心のあり方に意識を向けることは、自然に人間関係の改善やストレスの減少へとつながっていきます。その結果、目標に対して高いパフォーマンスを発揮できるようになるのです。

出典 ※7：齋藤孝氏が指南 仏教に学ぶ「メンタルマネジメント」(明治大学文学部教授 齋藤孝 / NIKKEI リスキリング)  
<https://reskill.nikkei.com/article/DGXMZO44704490T10C19A500000/>

## 職場のチームメンバーに活用できる メンタルマネジメントの方法

齋藤氏の教えを応用すると、ビジネスでは「チームのために、次のような行動を取ることが望ましい」といえます。

### 「他者から時間を奪わないようにする、

- ・ チームメンバーの利益を考えて行動する
- ・ 仕事で責任感と協調性を重視する
- ・ チームメンバーが抜けたら、その穴を埋めようとする
- ・ 他者に対する怒りを鎮めようとする

職場内でこうした動きが広まっていけば、コミュニケーションが深まり、問題解決に対しても冷静な行動ができるようになります。

自分だけではなくチーム全体の利益のためにも、ぜひメンタルマネジメントを活用してみてください。

## メンタルマネジメントで 仕事のモチベーションを管理する

メンタルマネジメントは、仕事や目標に対するモチベーションの維持にも効果的だとされています。

## 小冊子「速習」ご注文書

お手数ですが、本ページをコピーしてご利用下さい。

..... ご注文内容 .....

中小企業経営研究会 行 FAX.03-6808-9678

貴社名

お届け先ご住所 〒

.....  
TEL:

FAX:

.....  
Eメール:

@

.....  
ご担当者 (部署・お名前)

.....  
通信欄 配達日指定など

書名	注冊数
ビジネスにおけるメンタルマネジメント .....	2025年 1月号 × ( )
会議の進行役が持つべき基本スキル .....	2024年 12月号 × ( )
決済端末の性能比較と導入ポイント .....	2024年 11月号 × ( )
いまこそ取り組む BtoBマーケティング .....	2024年 10月号 × ( )
[法人向け] クラウドファンディングのすすめ .....	2024年 9月号 × ( )
2時間でわかる! マーケティングの基礎 .....	2024年 8月号 × ( )
接客術でクレマーがファンに変わる! .....	2024年 7月号 × ( )
従業員満足度調査から経営課題を解決! .....	2024年 6月号 × ( )
価値共創セッションが組織を変える .....	2024年 5月号 × ( )
会社解散手続きのすべて .....	2024年 4月号 × ( )
マネジメント力強化の方法 .....	2024年 3月号 × ( )
サイバー攻撃への対処法 .....	2024年 2月号 × ( )

- 価格: 1冊 700円 (定価500円 + 税)(+ 送料150円)  
10冊以上ご注文の場合は1冊 550円 (税込)、送料は無料です。  
20冊以上ご注文の場合には割引有。

■ 発送: 原則注文受付後の翌営業日(平日)に発送。

■ 支払方法: 銀行振込。商品発送時に請求書を同送いたします。

※ご注文はメールでも承ります。kinchu@map-net.org までお申込みください。