

家庭での悩みを抱えたまま出社し、仕事に集中できない。あるいは、仕事を終えて帰宅しても、その日の職場での出来事が頭から離れず、家でくつろいでいても仕事のことを考えてしまう。こうした経験は誰しもあるのではないだろうか。私たちの心は、場所や時間が変わっても、思うほど簡単には切り替わらないものです。

心理学者ブリーマ・ゼイガルニクは、人は完了したことよりも、途中のことや未完のことを強く意識し続ける傾向があることを、「ゼイガルニク効果」として実験を通じて示しました。例えば、テレビ番組で「正解はCMの後で：」と言われると続きが気になってしまうように、解決された事柄よりも、保留状態にある問題の方が私たちの頭に残り続けるのです。

日々、継続的な課題や問題を抱えて生きている私たちは、この人間が持つ性質によって、変えられない過去や、不確定な未来に心をとらわれがちになります。

だからこそ大切なのが、「区切り」をつけることです。区切りとは、単に物事を終わらせることではありません。今していること、考えていることを一度締めくくり、次にやるべきことへ心と行動を移すための「けじめ」です。この区切りが曖昧だと、過去の出来事を引きずり、その時その場での役割に十分向き合えなくなります。一方、きちんと区切りをつけることで、心は整理され、新たなことに集中しやすくなります。倫理法人会が推奨する「活力朝礼」は、



区切りをつけて 今この時に心を向けよう

こうした心の切り替えのスイッチとして、大きな役割を果たします。

朝、職場に集い、姿勢を正して朗らかな声を出す。同僚と挨拶を交わし、『職場の教養』を読み、今日の予定を確認する。企業ごとのプログラムはさまざまですが、朝礼は、家庭という私的な時間から、仕事という公的な役割へと心を切り替えるための、大切な「始まりの区切り」といえるでしょう。朝礼によって、その日の予定や自分の役割が明確になり、心が「今やるべきこと」へと整えられていきます。

同時に、一日の終わりにも区切りが必要です。使ったものを元の場所に戻す、机を片付ける、その日の仕事を振り返り、成果や改善点を確認する。そして、翌日の予定や行程をイメージする。こうした後始末は、単なる片づけではなく、今日という一日を締めくくる「終わりの区切り」です。

活力朝礼で始まりを整え、後始末で終わりを整える。この始まりと終わりのけじめによって、一日のリズムは正され、心の切り替えもスムーズになります。心は気分が流されるものではなく、自ら整えていくものです。そのために、一つひとつの物事に区切りをつけるという習慣が、仕事の質を高め、家庭の時間を充実させ、人生をより豊かなものにしていきます。

朝礼や後始末への取り組みをはじめ、日々の生活の中で、さまざまな区切りができていくか。今一度、自身の生活を振り返ってみましょう。