



成功のコツ 「心・技・体・生活のバランス」



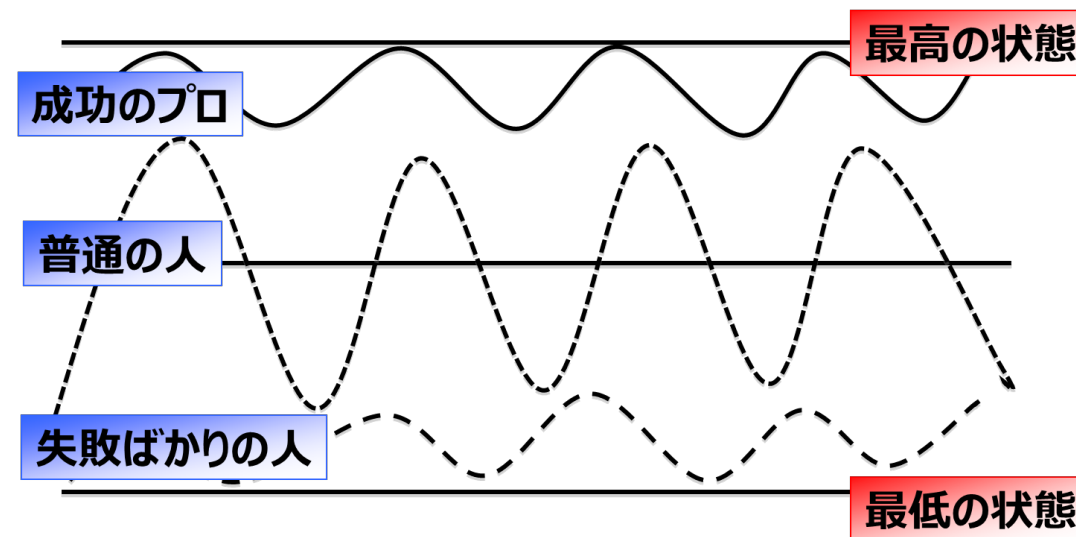
仕事にしっかりと集中できる、思うようにタスクが進み結果が出る！
一方で、集中力に欠ける、思うように進まない、モチベーションが上がらず生産性も低い…
こんな風に「自分のパフォーマンスに波がある」ことはないでしょうか？

スポーツでは、極限まで集中した状態を「ゾーンに入る」と言います。
仕事の場合は、マラソンのような長期戦ですので、ある程度の波があることはやむを得ないかも知れません。

ただ、その中で自分のパフォーマンスを良い状態に維持することができたら、仕事の成果はどうなりそうでしょうか？これを実現するのが、

「心・技・体・生活のバランス」

です。「パフォーマンスの波」の振れ幅を小さくし、かつ最高に近い状態を維持する**「成功のプロが実践するパフォーマンス維持のコツ」**を解説します。



ステップ 1：自己分析

心・技・体・生活のバランスを取る為には、まずは右のようなマトリクスを作成して、自己分析を行います。

「心」は精神的な状態、「技」は技術や能力の状態、
「体」は身体の調子、「生活」は生活リズム等を表します。

A) 強みの分析

過去の自分の状態を思い出して書き出します。

絶好調だった時、パフォーマンスが最高潮だった時を思い出して、
その時の「心・技・体・生活」の状態を書き出します。

B) 弱みの分析

同じように、不調だった時、パフォーマンスが全然上がらない時を思い出して、その時の「心・技・体・生活」を書き出します。

強みの分析	弱みの分析
心	心
技	技
体	体
生活	生活
予想される問題点	解決策
心	心
技	技
体	体
生活	生活

ステップ 2：問題点と解決策

A) 予想される問題点

過去の分析が終わったら、次は未来に目を向けます。
「弱みの分析」に書かれたことから、今後起こりそうな問題点を
想定し、「心・技・体・生活」に分けて記入します。

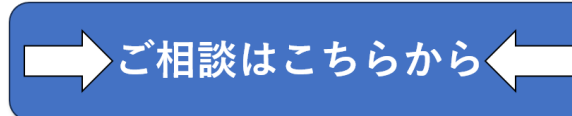
B) 解決策

最後に「予想される問題点」を未然に防ぐための手立てを、
「心・技・体・生活」に分けて記入します。

強みの分析 心 技 体 生活	弱みの分析 心 技 体 生活
予想される問題点 心 技 体 生活	解決策 心 技 体 生活

これだけだと、イメージが湧きづらいと思いますので、次ページの記入例を参考にしてください。どの項目も「できるだけたくさん書き出す」ことがお勧めです。**「強みの分析」と「解決策」に書かれたことがあなたの成功のコツ**です。書き出した生活リズム、解決策に書いた活動を習慣化していきましょう。確実に自分のパフォーマンスがあがります！

【記入例】心・技・体・生活のバランス考察



	強みの分析	弱みの分析	予想される問題点	解決策
心	ストレスを発散している ほどよい緊張感がある 仲間と笑い合っている 悩み事を相談できている すぐ行動している 充実している 熟睡している 明日にワクワクしている	ストレスを溜めすぎている 慣れ、ダレ、マンネリ感がある 仲間との関係が冷めている 悩みを抱え込む 行動できず考えてばかり 日々が何となく過ぎていく 人間関係に悩んでいる 明日がつらい	イライラからミスを多発する 感謝の気持ちを忘れてしまう 気分がつつになる 描いた結果がついてこない 頑張っている意義を見失う 不眠症になる 出社がイヤになる 過去思考に陥る	有酸素運動を1日1回実施 毎日、日誌で目標を明確化 仲間との会話を優先する ○○課長と月1レビューをする 1時間に1度は席を立つ 毎晩、日誌で1日を振り返る 早寝早起きを励行する 寝室にアロマを焚く
技	集中力を発揮している 会話の滑舌が良い アイデアがどんどん浮かぶ さくさく文章が書ける 段取りよく仕事がすすむ 伝えたい事がしっかり伝わる 得たい情報が得られている 日々読書や勉強ができています	注意力が散漫になっている 会話にメリハリがない 頭の回転が鈍る 予定通りに仕事が進まない 伝えたい事が伝わらない 得たい情報が得られない 日々の読書ができない 日々の資格の勉強ができない	効率が落ち睡眠時間を削る 相手をイライラさせてしまう 仕事にヌケモレが頻発する 伝わらない事に嫌気が差す コミュニケーションを怠る 情報不足により孤立する 視野が狭く思考が浅い 成長の芽を摘む結果になる	週間スケジュールリングの実践 元気なあいさつ・返事の徹底 アイデアを常にメモする 朝5時に起床して体を動かす 毎日、新聞と本を読む 伝えたい事をノートに整理する 新聞、雑誌、本を持ち歩く テキストをカバンに入れておく
体	身体が軽い ゆっくり入浴できている 毎日適度な運動をしている 3食食べている 体調が良好である 顔の肌艶がよい 目がよく見えている	身体が重く感じる 入浴が不十分で疲れが残る 運動不足で不眠になる 風邪気味でだるい 顔がガサガサ 肉ばかり食べてしまう 目がかすむ	行動が鈍く成長が遠のく 疲れた顔で仕事をしてしまう 痛みにより集中できない 睡眠薬に依存する 仕事に精が出ない 人と会うのがイヤになる イライラ感が募る	早寝早起きを励行する 毎晩遅くとも24時には寝る 毎朝5時に起床する 毎日昼に万歩計を見る スキンクリームを塗ってから寝る 1日1食は魚を食べる 毎朝サプリメントを飲む
生活	早寝早起きしている 趣味が充実している 家族との対話が充実している 栄養バランスがとれている 無理のない食生活を送っている 休日、部屋の掃除ができています 8時には始業できている 20時には終業できている	生活のサイクルが狂う 家族と会話できない 朝食を省く 夕食を遅い時間にとる 酒を飲み過ぎる 休日をだらだら過ごす ギリギリに始業する 遅くまで仕事をやり続ける	夜型の生活癖がついてしまう 日常に楽しみを見出せない 家族との関係が不和に陥る 午前中スイッチが入らない 二日酔いで仕事を休む 自己嫌悪に陥る やっつけ仕事に追われる 睡眠を削る悪循環に陥る	溜めてしまった仕事は朝やる 常に旅行の計画を作っておく 日曜日に早起きする 昼食時にPCを持ち出さない 帰宅が遅い日は外食する 土日の午前中は掃除する 毎朝4時に起床する 毎週金曜日に業務の棚卸しをする