佳ちゃんの部屋 番外編
心に留めたい言葉 & マインドセット法

遅ればせながら、新年あけましておめでとうございます。昨年に続き、今年も佳ちゃんの部屋にてさらなるノットメンバーをご紹介し、皆さんの魅力を深掘りしていきます！
今回は、インタビューの最中に社長がぽろっとおっしゃる素敵な言葉を皆さんにもご共有！佳ちゃん発☆「心に留めたい言葉」と、「今日から試せるマインドセット法」を抜粋してご紹介します。日々のお仕事に活かせるヒントが隠れているかも……。

佳ちゃん発☆心に留めたい言葉

“将来のこと考えたって分かる訳ないしさ、それって不安になっちゃうじゃん。不安な気持ちで仕事するより、今やれることを全力でやってたら、結果良くなるんじゃないかなと思って。今が楽しけりゃよくねって思っちゃったりするの。その『楽しい』が『楽（らく）』ではないんだけど。”

— 将来を想像するのは素敵なことですが、それを考えすぎて不安になったり、心配しすぎてしまうのは時間がもったいないですね。達成したいゴールができたら、それに向かって日々その時々にできることを全力でやっていきましょう！

“「あいつはやってないのに、なんで俺だけやってんだよ、損じゃん」とか思っちゃったりしがちだけど、それを「損」なんじゃなくて「得」なんだって思ったら、多分いろんなことが自分の為になるんだよね。”

— 物は考えよう。自分だけができている！と置き換えれば色々とプラスに転じていきそうですね。不満に思うようなことでも、実は自分のためになっていたりするのかも。

“仕事って、お金をもらうかもらわないかは別にして、自分のためにすることって無くない？誰かのためにしてるから、結局最後は自分のためになるというか。”

— 人によって定義が変わる「仕事」ですが、どんな仕事でも誰かのため、何かのためにやっているのですね。そんなふうに考えると、仕事に対する姿勢も違ってきそうです。

“1番効率悪いじゃん、苦手なことって。それによって精神的ストレスがすごい溜まるなら、割り切ったほうがいいよ。そうしないと今できていることもできなくなるから。だったらやらないって決めて、その代わりそれを解決する方法を見つけた方が確実にいいと思うよ。”

— やりたくないことをやる時間って、ストレスになりますよね。それをやらなくても良い方法があるのならそれを見つけて、自分の得意なことを伸ばす時間に充てられるといいですね。

佳ちゃん流☆マインドセット法

落ち込みそうな瞬間には「上を向く」

“サッカー選手が絶対決めなきゃいけないゴールを外した時、何するか知ってる？うわーって上を向くの。上を見てリセットする。人間って落ち込むと下を向くでしょ。でも下を向く一流選手はいないの。次に同じような状況があった時、過去の記憶を持っていたらまた外すかもしれないっていう思いが出てくるから。そうすると絶対にまた外す。だから上をむいて、記憶をリセットするの。”

— 確かに、例えば日本代表の試合を見ていて、下を向いている選手っていないですね！これは仕事でミスしてしまったり、嫌なことがあった時にも適用できるはず。

息を「4秒で吸って、1秒止めて10秒で吐く」

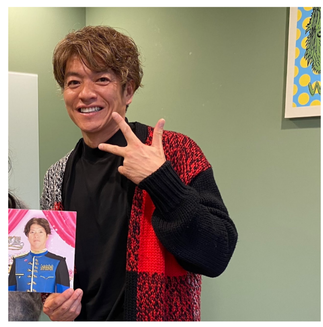
“普通の深呼吸でもいい。そういう時間をどこかで一瞬作るとか、1日1回ルーティンにしたりとかすると、マインドセットできる。”

— いつも無意識に行っている呼吸ですが、意識すれば自律神経も精神もコントロールできるのです。「呼吸法」に関する色々な本やメディアがあるので注目してみたいですね。

「同じ道を通らない」

“いつも1番近い道とか選んで歩くじゃん。でも1分、2分遠回りしてでも、道をちょっと変えてみるだけで景色が変わって、やっぱすごい気分が変わるんだよね。”

— 家の周りでも意外と知らない道があったりするんですよね。ちょっと寄り道してみるとか、気になる方に進んでみたりすると思いがけず発見があったり、気分転換できるかも。



いかがだったでしょうか？考え方をちょっと変えてみたり、普段の行動に小さな変化を起こすだけで大きく違う結果を得られるかもしれません。メンタルや体調の健康を維持しながら、今年も良い年にしましょう！

次回は事業企画室の四ヶ浦さんです！お楽しみに。