

## 読書でビジネス力をアップする(第79回)

### 生活の質を高める簡単な朝のルーティンを紹介

2021.12.02



毎日がうまいく朝のスイッチ  
大嶋信頼 著／き出版

習慣の本です。その日の質を高める「朝のルーティン」を分かりやすく教えてください。短時間で手軽にできて効果のなるものばかりです。

いずれも心理カウンセラーの著者が自ら実践し、効果がでたものだそうです。やり方と効果に加え、「自分らしく生きられるようになった」などのケースも紹介されているため、イメージしやすいです。実践すれば気持ちとパフォーマンスが改善し、人間関係も楽になるでしょう。そうして、本来の自分を取り戻せば毎日が楽しくなり、きっと人生が好転するはずです。

誰も晴れやかな毎日を過ごしたいと思っています。それを決めるのは朝です。本書は、朝やるべきことを紹介しています。「スイッチ」というだけあって、どれも数分で完結します。著者は、「生きづらさを感じる人には共通点がある」と言います。それを踏まえてピックアップしていますので、多くの人が共感できる内容になっています。

文中には、25のメソッドが紹介されています。もちろん、全部やる必要はありません。自分に必要なもの、生活スタイルに合ったものだけを試せば十分です。それだけで心が軽くなるはずです。その中から、続けられそうなものを習慣化していけばいいと思います。続けることでやがて自分を取り戻し、楽しく、美しく毎日を過ごせるようになるはずです。

というわけで、人間関係に悩んでいる人、自分を見失いがちな人、毎日を気持ちよく過ごしたい人、パフォーマンスを改善したい人で、簡単に始められる習慣を探している人にお勧めします。

朝は大事です。何事も始めが肝心です。一日も朝の過ごし方でかなりの部分が決まります。朝から精力的に動けたなら、それだけで達成感を得られます。ただ、朝を気持ちよくスタートさせることは簡単ではありません。特に、朝は寝ぼけて理性が働かず、なかなか動けません。

ルーティンの効果の理由を解説… 続きを読む