

日傘はじめました

ここ数年、酷暑が続いています。あまりの暑さに日陰を探しながら歩く日々が続いていたこともあり、今年は思い切って日傘を購入しました。一昔前であれば、日焼け止めを塗る男性ですら珍しかつたですが、最近は男性でも日傘を使う人が増えているようです。今回は私が日傘を購入した理由と、リーダーシップの観点から思うことを伝えたいと思います。



女

性であれば、紫外線の浴びすぎが体に悪いことは百も承知だと思いますが、男性は疎い人が多いです。実際に若い頃の私もその1人でした。むしろ、将来シミの原因になるとも知らずに「男たるもの、夏は日焼けして黒い方がカッコいい」と思っていたものです(笑)。

近年は熱中症で倒れ、最悪の場合死に至るといふニュースが、連日のように報じられています。その現状から、あまりにも強い直射日光は、自然災害と言ってもいいかもしれません。太陽から身を守ることは「日焼け対策」という次元を通り越して、今や「命を守る」とことだとと言えるでしょう。猛暑の中を十数分歩くだけで体力を奪われて、とてつもない疲労感に襲われます。貴重な体力を太陽と戦うために使うのはいかがなものかと考えたのも、今回、日傘を購入した大きな理由です。

ません。私は、朝晩の入浴と縄文ストレッチを毎日欠かさずおこない、免疫力を高めています。食事と睡眠にも気を配り、常にエネルギー溢れる状態で仕事に向かえるようにコンディションを整えています。

時間、お金、エネルギーを温存するために無駄を省くことも大切です。経営者はケチだと言われることもありますが、使うべきところに資金を投下できるように、締めるところを締めているだけです。無駄遣いはばかりして、いざというときに「お金がない」という理由でチャンス逃してしまっただけです。「無駄な人と会っている時間はありません。」「無駄な人と会っている時間はできるだけ減らしたい」という話はよく聞きます。特に年齢を重ねた方ほど、残りの寿命を有効に使うために、必要な人に時間を使いたいそうです。

動

画やSNSを見る時間も、目的があったり、リラクセスをするためであれば問題ありませんが、暇つぶしで理由もなくダラダラと見ているのは、無駄な時間だと思えます。そのような時間があるので

あれば、睡眠時間に充てて体力の回復に努める方が、何倍も意味がある時間と言えるでしょう。

何かに対してすぐにイライラしたり、落ち込んだりする人を見かけますが、イライラしたり落ち込むことで解決することはほとんどありません。どうしても避けられないこともあります。それ以外は引つ張られすぎずにスパッと切ってしまう方が、人生は豊かになると思います。

日傘を差す男性はほとんどいないので、恥ずかしいという意見も理解できます。しかし、そんなことを言っている場合ではないのが近年の酷暑です。せっかく温存したエネルギーを太陽に奪われてしまったら、非常にもつたいないと思います。小さなこともかもしれません。リーダーとして目標を達成していくためには、酷暑と無駄に戦わず、意味のあることにエネルギーを使うのが正しい判断だと言えます。

将来リーダーを目指している皆様は、ひとつの選択肢として、恥ずかしがらずに日傘を差してみたいかがでしょうか。

(株)キャリアコンサルティング 代表取締役社長 室館 勲
MURODATE Isao

2003年株式会社キャリアコンサルティングを設立。ブータン王国国立マネジメント大学など講演実績多数。全国社内木鶏経営者会 副会長。ミス・ワールド・ジャパン講師・審査員。著書に「夢を見て 夢を叶えて 夢になる」(致知出版社)、「まずは上司を勝たせない」(講談社)、「応援される人」になりなさい」(ワック)がある。