



丸1日はかどる2つのモーニングルーティン

こんにちは！あけぼの通信です。今月4月号は毎日のモーニングルーティンに関するお話です。

朝のモチベーションが上がるリアタッチメントとは？

1つ目のモーニングルーティンは朝のリアタッチメントでモチベーションが上がるというお話です。

リアタッチメントとは、何か？というオフからオンへの再接続、スイッチの切り替えのことです。

2019年のポートランド州立大学の研究によると、仕事がオフモードの時にちょっとだけ**仕事のことを考えるだけでやる気があがる**ということがわかったんです。

例えば朝9時に仕事が始まるとするなら、今日はどんな仕事をしようかと簡単な予定やシミュレーションをするだけで仕事が始まった時のモチベーションが全然変わるそうなんです。

どんな研究を実施したかと言うと金融業界、エネルギー部門、行政、IT系、医療系などからランダムに151人を集めました。

そして、全員に対して仕事の前日どういう風に過ごしているか、仕事の始まる直前までどういうことをしているのか、仕事のモチベーションはその行動でどのように変化しているのかということ調べて、仕事のモチベーションがうまく上がる人とそうでない人の違いを調べたという研究です。



結論をいうと、リアタッチメントというテクニックをしている人の方がモチベーションが高かったことがわかったんです。

具体的にいうと、仕事の前日、もしくは当日の朝にその日に起きそうなこと、その日の**タスク、発生する可能性のある課題、目標を達成するために必要なサポートやリソースなどをちょっとでもいいので考える**そうです。

仕事について考える方法はなんでもよくて。朝ごはんを食べながら当日のタスクを考えたり、通勤中に上司との会話を確認したり、コーヒーを飲みながら今日の予定、TO DO リストに目を通すだけでよかったです。

オフからオンへの再接続、スイッチの切り替えですね。

リアタッチメントをすることで仕事に対する目標のイメージを活性化できて、ポジティブな感情や経験が生まれて、仕事のモチベーションが生まれるのです。

よく、仕事とプライベートを切り離して考えることが大事だと言われていますが、切り離している以上はオフのモードから仕事オンのモードにする以上は準備が必要なんです。このとき、起点になるのがリアタッチメントなんです。

ぜひ、仕事のオンオフの切り替えであるリアタッチメントというテクニックをあなたも試してみてくださいね。

丸一日仕事が捗る感情シフト理論

2つ目のモーニングルーティンは感情シフト理論です。感情シフト理論とは2011年オランダのグローニンゲン大学が行った研究で判明したテクニックです。

午前中に自分にとってネガティブなことを解消すると午後の仕事がはかどるという理論です。

ある55人のソフトウェア開発者を集めて、働いている時に起きた感情的な出来事、気分のアップダウン、仕事への取り組み方、こういったことを1日2回ずつ9日間にわたって記録したところ面白いことがわかったんです。

あなたは一番仕事に対するモチベーションが高い人ってどんな人だと思いますか？

一日中ポジティブな人、だと思いますよね？

ただ、その研究によると、朝から晩までポジティブな人は仕事へのモチベーションはそこまで高くなかったそうです。

結論をいうと、午前中にネガティブな出来事に直面し、それを乗り越えた人が一番仕事へのモチベーションが高かったそうです。

午前中にちょっとめんどくさいことを乗り越えようと、乗り越えたと言う経験がモチベーションになるということがわかったそうです。

これを聞くとなんとなくわかるなあとか共感いただける方もいるのではないのでしょうか？



1日の初めにめんどくさいな、しんどいなということから手をつけていけば、その後、気持ちが楽になってポジティブになりますよね？

午前中にネガティブなことを乗り越えた方はその日1日ポジティブになれるんですよね。午前中に乗り越えると充実感を持って午後の仕事に入ることができるそうです。

その挽回したという達成感を持つことが午後の仕事のモチベーションにつながるのだそうです。

辛いこと、めんどくさいことを後回しにすることって、自然とやっつけてしまいがちですよ。私もこの気持ち本当にわかります。ただ、この研究結果から、**仕事の前半にきついことをやることでその日1日を充実感をもって過ごすことができる**というお話でした。

今日お話したリアタッチメントと感情シフト理論。ぜひ、あなたも試してみてくださいね！お忙しい中お読みいただきありがとうございます。

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社