



冬の朝、朝活を始めてみよう

こんにちは！あけぼの通信です。

だいぶ寒くなってきましたね。

今回は朝好きなことをすることで一日を充実させる朝活についてご紹介します。

ぜひチェックしてくださいね！

朝活とは

朝から活動して一日を充実させることを朝活と言います。朝から活動するといっても、予定や計画を前倒しするわけではありません。

自分の趣味やスキルアップに朝の時間を費やし、生活を充実させることが朝活の目的です。

また、朝起きてから何をするか決めることと違い、朝活は前日の夜から何をするか決めておくというモチベーションの違いがあります。

朝活のメリット

1.生活のリズムが整う

早起きをすると自然と夜の早い時間に眠くなりますので、夜更かしを減らすことができ、朝型の生活へ変えていくことができます。

いま不規則な生活を送っていても、規則正しい生活にシフトすることもできます。

規則正しい生活は健康の基本でもありますから、生活リズムを整えることは朝活のメリットの一つと言えるでしょう。

2.自分だけの時間を取れる

普段は忙しくてまとまった時間を取れなくても、朝早く起きることでまとまった時間を取ることができます。

そして、仕事や家事に邪魔されない自分だけの時間を取れるのです。

普段はなかなか自分だけの時間を取ることができなくても、朝活を始めれば取れるようになり、心にも余裕が出



ることでしょう。

3.一日を有意義に過ごせる

朝活では冴えた頭で活動できるので、夕方の疲れた頭で作業するより数倍はかかります。そういった意味で時間を有効活用できると言えるでしょう。

また、時間にも余裕が生まれるため、予定外の出来事にも余裕を持って対応することができます。

おすすめの朝活

1.運動

日頃の運動不足を解消したかったり、ダイエットに励みたいという人は運動をしてみるといいでしょう。

朝活で運動することにより、交感神経を刺激することができ、脂肪の燃焼効率を高めることができます。

しかし、運動に慣れていない人がいきなり激しい運動を始めると怪我につながりますので、軽い運動から始めるようにしましょう。

運動に慣れてきたら、ランニングなどをしてみると血液循環が良くなり、脳が冴えるようになるため、その後の仕事がかどるようになります。

2.読書

朝活に読書をするなら、まずは自分が好きなジャンルの本から読み始めると良いでしょう。

なぜなら苦手なジャンルや難解なジャンルの本を読んでもしまうと、途中で眠ってしまう可能性があるからです。

朝の読書に慣れてきたら、生活の中で実践できるような実用書やビジネス書に手を伸ばしてみてもいいでしょう。朝起きてから3時間は脳が冴えているので、本の内容の吸収力も高まっています。ぜひ自分が身につけたいと思えるようなジャンルの本を読むようにしましょう。

3.勉強

朝の時間は勉強するのに適した時間帯です。なぜなら前夜の睡眠によって、思考や感情が整理整頓されて、頭がクリアになっているので、クリエイティブな作業をしたり、新しいことを学んだりするには最適だからです。朝は暗記をするなどのインプット系の勉強よりも、問題を解くなどするアウトプット系の勉強に向いています。朝と夜の勉強をインプットとアウトプットに使い分けてみるとより効率の良い勉強をすることができるでしょう。

4.仕事

朝活として仕事をするのもおすすめです。なかなか定時までには仕事を終わることができず、つい帰りが遅くなってしまいう人も多くいることでしょう。そんな人は朝の時間にその日の仕事のタスクを整理して、作業手順やスケジュールを組んでおくことがおすすめです。そうすることで一日の生産性が高まることでしょう。

朝活を継続するコツ

1.欲張らない

朝活を継続するコツとしてまずは欲張らないことが大切です。普段は7時に起きているのに、いきなり5時に起きようとすると続かないでしょう。なぜなら生活リズムのリバウンドが起きるからです。気合と根性でどうにかしようとする、朝活に挫折してしまいかねません。脳の特性に「変化を嫌う」というものがありますから、普段よりも30分早めに起きてみるなどスモールステップで始めてみるといいでしょう。

2.目的を明確にする

朝活は「目標を持って」する活動です。明確な目標がなければ、長続きはしません。たとえばなんとなく始めると、たいていは3日ほどで



終わってしまいます。

目標の立て方としては、朝活をして〇ヶ月後に資格試験に合格するとか、運動を頑張ると〇キロ痩せるといったものがいいでしょう。具体的な数字とともにポジティブな目標を掲げてみると挫折しにくいです。

3.早く就寝する

朝活をするには早く寝ることが必要不可欠です。夜更かしに慣れている人は朝早く起きるよりも早く寝るほうが難しく感じるかもしれません。早く寝るためには日中の活動量を増やしてみたり、就寝前に入浴するなど工夫をしてみるといいでしょう。

朝活をする際に注意したいのは睡眠時間を削ってまで朝活しようと思わないことです。就寝中は脳を休めていますから、それを削っては中長期的に見て、身体の調子を崩してしまう可能性があります。睡眠時間を削って朝活をしようという考えは捨てるようにしましょう。

朝活で有意義な一日を送るようにしましょう

朝活でやりたいことを見つけられない人はまず自分の趣味などから始めてみるといいでしょう。早寝早起きの習慣をつけることは心身にとってとても良いことです。朝早く起きて、生産性を高めると有意義な一日を送ることができます。これをきっかけにぜひ朝活を始めるのをおすすめします。きっと毎日にゆとりが生まれることでしょう。

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