

# フィットネスビズ兄 に訊け! 現場たたき上げ

## Profile 遠藤一佳

(株)フィットネスビズ 代表取締役CEO  
大手、ベンチャー等で、トレーナー、企業フィットネス、SV、副支配人、支配人、営業部長、営業本部長、役員を歴任後、2007年6月に独立。2008年度は富士アスレティック&ビジネス専門学校「パーソナルトレーナー学科」で講師を務める。ブログ「勇気のカ」、メルマガ「L & M大学」好評執筆中! URL: <http://www.fitness-biz.net>



### Q 今回のお悩み内容

メルマガのリニューアルなど活動的な毎日を送られていると思うのですが、「面倒臭い…」とか「仕事がやりたくない…」と感じることはありますか?

### A 現場たたき上げの 遠藤からのアドバイス

イメージと違うのかもしれませんが、いつもそう思っています。

具体的に「面倒臭い」とか「大変だ」と感じているわけではありませんが、「できれば早く帰りたい」とか「できれば早くビールを飲

みたい」とか「できればこのままTVを観ていたい」などとは常に思っています。

そんな「怠けた気持ち」を奮い立たせて、日々を送っているのです。ルンルン気分で向かうのは「気心の知れた仲間との飲み会」や「子どもの行事(バスケ)」ですね。

人間というのは、元来、「楽な方に流される生き物」なのではないでしょうか。

それ故、多くの人々が「同じような思考形態や生活スタイル」になってしまうわけです。そこに鞭を打って努力を続けられる人が20%層のリーダーになれるのだと思います。私は「怠け者的精神」を有している半面で、昔から「皆、同じ」にはなりたくないと思ってきました。「自分の可能性を最大に発揮して生きなければ、生まれてきた意味がない」とも

思っています。

自分を向上させながら生きている人を見ると、「自分もあになりたい」と思います。だから、怠けているわけにはいかないのです。それに「類は友を呼ぶ」の通り、自分が怠けていると「怠けている人」と波長が合うようになってしまいますから。

経験はありませんか?

自分の精神が弱っている時に優しくしてもらうと、妙に同調してしまうという。

これがアブナイですよ。実にアブナイ。こうやって、「自分の心の状態」が弱く、下に向かっていくんです。

そうならぬためにも、「怠け癖」に負けず、常に気持ちは「前向きに!」、「積極的に!」と頑張っている次第です。