

# 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

仕事で嫌なことがあると、どうしても翌日に持ち越してしまいます。このような日はモチベーションも上がらず、よくないことはわかっています。効果的な気分転換法があれば教えてください。

### A 現場たたき上げの 遠藤からのアドバイス

残念ながら、「ありません」というのが正直なところですよ。

もちろん、気分転換に関する「日々の習慣」はありますが、それは「嫌なことを忘れるため」のものではありません。「嫌なこと」のレベ

ルにもよりますが、誰でも「嫌なものは嫌」なのではないでしょうか。

よく、「一晩、寝ると忘れる」という人がいますが、私などは真逆で「起きた瞬間に思い出す」という感じです。

また、「ピンチはチャンスだ!」なんて息巻く人もいますが、そんな人に限ってピンチの時に失意のどん底のような顔をしていたりするものです。

「嫌なこと」とは、徹底的に向き合ったらいいと思います。

そして、二度と同じことを起こさないように、問題を根本から解決するのです。

上記の「寝たら忘れる」という人は、もしかすると同じことを繰り返す人かもしれません。むしろ、「寝たら忘れる」なんていうこと

ではよくないと思うくらいです(繰り返しますが、レベルによります)。

もう1つ大事なことは、「正しい心」の本を継続的に読みあさることです。私の知る限り、多くの方が「正しい心」に関する「座右の書」を有していません。「嫌なこと」と付き合うといっても、「心」は常に強く逞しくなっていかなければなりません。その対策に「本」は最高のパートナーです。「本」については、何冊かの良書を当社HPでも公開していますので、探してみてください。

あとは、家族や信頼できる先輩や同志に相談することですね。自分の悩みなど「大したことはない」と思える時が多々あります。

このような努力を続けていけば「ストレス耐性」は上がっていくと思います。