



私のルーティンの紹介

このシリーズの記事で何度も述べてきたとおり、私は長年在宅勤務で働いてきましたが、その経験の中から、ルーティンを作ってそれを守ることが大切なことを良く知っています。私も最初の頃は、読者のみなさんと同様とても苦労しましたが、様々な試行錯誤を通じて、私にとってうまくいく事、うまくいかない事が分かってきて、今では仕事とオフの間にちょうどいいバランスを取ることができています。

私のルーティンでは、運動が常に重要な位置を占めます。運動は、仕事とオフのバランスを保ち、肉体的、そしてさらに重要な精神的な面で大きな助けとなってくれていますし、私の心を研ぎ澄ます、集中力を発揮する、ピークレベルで働き続けるためにも役立っていると思います。

今回は、私のいつものルーティンと、コロナ時代に合わせてマイナーチェンジを加えたルーティンの両方についてシェアさせていただきたいと思います。在宅勤務に関する読者のみなさんからのフィードバックも、ぜひお願いいたします。

毎日決まった時間に起床

睡眠時間と起きている時間を一定に保つことで、あなたの体と心のリズムを安定させるのに役立ちます。

ベッドを整える

何年も前のことです。インテグリティ（誠実さ、高潔さ）について議論をしていた時、「起床後にベッドを整えるといった基本的なことさえできない人に、他の事にインテグリティを保つことは難しい」という意見を聞き、なるほど、と思いました。最近、経営者やリーダーに求められる資質として、インテグリティが大切だと言われることがあります。毎朝ベッドを整える、または床を上げる（布団をたたむ）ことで、インテグリティのある人材への第一歩を踏み出してください！？

朝食をとる

たとえそれがコーヒー1杯でもいいので、朝食をとるようにしてください。私のお気に入りの朝食は、スクランブルエッグと炒めたほうれん草といった「タンパク質と野菜」の組み合わせか、果物やナッツを入れた低脂肪ギリシャヨーグルトです。朝食を食べ過ぎると頭の働きが鈍くなることに気づいてから、平日は朝食を軽めにするように心掛けています。

運動

私は日中、どこかのタイミングで必ず運動するようにしています。早朝時間帯に会議がない場合は朝食前、そうでなければ昼休みか仕事の直後にエクササイズします。私の住んでいるアパートにはスポーツクラブが付属しているので、それを利用します。冬以外の季節には、早朝テニスもやります。また私は散歩をして、1日に最低1万歩は歩くことにしています。

休憩を取る

プロジェクトで忙しい時は、午前7時からお昼前後まで続けて電話会議が入っていることが珍しくありません。そのような時は、一時的にミュートして、血行を促進するためにその場でストレッチ運動をするようにしています。

勤務時間終了とともに仕事を終える

勤務時間が終わったら、実際に仕事を切り上げましょう。そして、翌日の勤務開始時間まで、極力仕事のことは考えないようにしましょう。これは、言うのは簡単ですが、実際にやるのは難しいものです。私自身の場合も、自分自身を「再プログラム」して、これが無理なくできるようになるまでには、かなりの時間が必要でしたし、考え方を根本から変える必要もありました。一日中あくせくとマルチタスキングしながらの長時間労働をしばらくの間続けてみましたが、結局は「並み」かそれ以下の成果しか出せませんでした。このように実際のアウトプットを伴わない「間違っただけ」の努力は、私自身にとって悪いことばかりだったのはもちろん、会社にとってもありがたいものではなかったということです。

今回のコロナ対策のロックダウン中でも、私の毎日のルーティンはいくつかの小さな変化を除いて変わっていません。通常私は、住んでいるアパートビルの中に併設されたスポーツクラブでエクササイズするのが日課ですが、今はスポーツクラブが営業していないので、代わりに散歩するようにしています（ただし、ソーシャルディスタンスのため、一日おきです）。また私は退屈しのぎに、[過去の記事で述べたボリウッドダンス](#)という新しいアクティビティーに加え、バーチャルダンスパーティーである [DJ D-Nice](#) で「隔離クラビング」にもトライしています。また、私は「お花見」が大好きで、毎年春になるとニューヨークの花見の名所である[ブルックリン植物園](#)に足を運びます。今年

のお花見シーズンは残念ながら閉園中ですので、代わりに同植物園が提供する日本庭園バーチャルツアーに、自宅から参加しています！

在宅勤務の状況はいろいろ

一方、スーザンさんの毎日のルーティンには変化がありました。知らない方が多いかもしれませんが、JapanCulture•NYC は彼女の主な仕事ではありません。彼女の本職は、スポーツイベントのテレビ中継でのグラフィック・オペレーターです。スポーツイベントのテレビ放映も日本関係のイベントも、自粛期間である今は全く無いため、スーザンさんは JapanCulture•NYC を日本人のコミュニティや私と一緒にバーチャル活動に関する情報源に進化させ、読者をガイドしサポートするヒントなどを提供しています！

スーザンさんはまた、数人の友人と一緒にラジオ体操を毎朝やっています（！）し、私と毎日のように Zoom ミーティングを実施し、できるだけ多くのウェビナーに出席するなど、とても多忙にしています。最近の日曜日には、[American Sake Association](#)（米国日本酒協会）の「Sake Social Sunday（日本酒でソーシャル・サンデー）」のパネリストとして彼女は参加しました。また、ブルックリンのパークスロープ地区にあるユニークなショールーム「[J+B Design](#)」で、伝統的な職人技にインスパイアされた現代の日本製品をフィーチャーした新しいビデオプロジェクトを開始しました。

（[J+BDesign](#) のフェイスブックページで関連動画を見ることができます。）またスーザンさんは、ニューヨーク日米協会や他の組織を通じて、地元のシニアを支援するプロジェクトにも参加しています。

これまでどおりのルーティンをできるだけ守るか、新しいルーティンを作りましょう。
この機会を最大限に生かして、今まで興味があるけどやったことがなかった新しいこと
にチャレンジしてみましよう。

行動の時です！

あなたが健康で生産的、シャープな頭脳と精神状態を保つために、どのような工夫をしているのかについてシェアしてください。またあなたが、今まで試したことがなかった新しいことにチャレンジしているなら、それも私たちに教えてください！

日本で暮らした 10 年の経験と、世界中に散らばったリモートチームとの共同作業で約 20 年もの経験を持つイヴォンヌ・バートンさんは、国際的に活動する日本企業や日本市場で事業を展開している欧米企業にテクノロジーコンサルティング、ビジネスコミュニケーションセミナー、異文化トレーニングなどのサービスを提供する [バートン・コンサルティング・インターナショナル](#) 社の社長です。イボンヌさんの経歴や同社のサービスの詳細には、burtonconsulting.biz を参照してください。

日本人のみなさんや、日系企業で働いている外国人の方々など、在宅勤務は今回が初めてという方も多いと思います。慣れないテレワークで生活のリズムづくりに苦労しているお友達がいたら、この記事シェアしてあげてください。また、実際に在宅勤務を始め直面している問題などがありましたら、ぜひ教えてください。その他、質問や、イヴォンヌさんに取り上げて欲しいトピックなどありましたら、[susan @ japanculture-nyc.com](mailto:susan@japanculture-nyc.com) までメールをください。イヴォンヌさんは週に 3 回のペースでこのサイトに投稿する予定ですので、彼女から学ぶ機会はたくさんあります！

コロナウイルスに関する情報へのリンク：

<https://www.who.int/>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

<https://coronavirus.health.ny.gov/home>

<https://www1.nyc.gov/>

JapanCultureNYC は、ニューヨークの日本に関することならなんでもあつまっている英語のウェブサイトです。JapanCulture-NYC.com で、次のお気に入り日本アイテムを見つけてください。