

ブックレビュー



『リセットの習慣』

小林弘幸 著

日本経済新聞出版 刊 (TEL03-6811-8000)

定価 880円 (本体800円+税)

順天堂大学医学部教授で「自律神経研究の第一人者」が教える心身の「悪い流れ」を断ち切る「99の行動術」だ。プロスポーツ選手や文化人などに対するコンディショニングやパフォーマンスの向上にも豊富な指導歴を持つ。海外勤務など自身の体験も織り交ぜた名医による親身のアドバイスがありがたい。

ストレスが募り、不機嫌になりがちな日々。体調を崩して悪循環に陥る「悪い流れ」を引きずらないためにはどうすればよいのか。「リセットの意識を持ち、リセットするためのノウハウを知っていれば、心身の状態をいい流れへと変えることができる」と励ましてくれる。

序章に当たる「本文を読む前に」で「自律神経について」平易に解説し、リセットの方法を、以下の全8章でコンパクトに教えてくれる。

「アフターコロナの処方箋」減らす、

片づける、軽くなる」「決める、軸を持つ、ブレをなくす」に続けて「自分・仕事・人」との「向き合い方」を示し、「ストレスが消える『日々のリセット術』」と「疲れが消える『体のリセット術』」を伝授する。いちいち納得。さっそくできるところから実行して「悪い流れ」を断ち切りたい。

「闇深ければ、暁近し」が著者の「大好きな言葉」だとか。巻末の「リセットを応援する22の言葉」も背中を優しく押してくれる。以下にいくつか拾っておこう。

○一週間のうち一日を「リセットデー」と決める。これもおすすめの習慣のひとつです。

○ちょっと面倒でも「行動するほう」を選べば必ずいい気分になりますし、小さな達成感が得られます。

○「上手に孤独になる」という発想も大切だと私は考えています。

○ミスをしたとき大事なのは「流れを見直すこと」。

○一定のリズムでリズムカルに歩く。これが自律神経には一番いいことです。
さんかいのげん
(山海野 玄)