



週末のクラス

野村ホールディングス
執行役社長兼グループCEO

奥田 健太郎

緊急事態宣言発出以来スポーツジムも営業停止となり週末に街を走ることが増えました。リフレッシュと頭の整理に非常に良い時間となっています。最近契約したスマホのフィットネスアプリで少し厳しめのクラスを選び、ブルトウス、サングラスそしてマスクを身に着けて（怪しい外見で）動き出します。イヤフォンから聞こえるコーチのアドバイスがとにかく絶妙です。「まずは姿勢の確認、頭から足先まで一本の軸となるように、今の自分の状態を確認しながらスタート」、仕事が頭から抜けぬ悪い癖で、“そうかどんなことでも取り組む姿勢、現状把握をして組織一体となってスタートすることが大事なのだ”とつい考えてしまいます。新米CEOの私にはぴったりのアドバイスです。時間が経過すると徐々にスピードアップの指示があり、景色が目に入らなくなってきます。するとまるで隣で見ているかのように、「周りの景色も楽しみながら走ってください」とアドバイスが。公園の眩い緑を再度見回すと本当に気持ち良いな、と感じます。すると今度は、「良いですね、その調子」と励ましが。“タイミング良いアドバイスは効果的！”

周回コースを走っていると疲労も出てきます、「目標を達成した自分をイメージしましょう」「目標達成のイメージをどうやって皆と共有しよう？大きな変化の後には目標も再度議論することが必要な。」

「終了後の楽しみをイメージ！」このアドバイ

スには、帰宅したらすぐにビールを飲もう！という間違ったイメージ？で自分を元気づけてしまいます。

ペースの早い方、ゆっくりの方、自粛生活に入ってから家族連れで歩いている人も増えていきます。リラックスして自分のペースで楽しそうです。在宅勤務の増加で多くの方が期せずして新しい働き方に向き合っています。家族との時間が増える一方で、生産性を上げて自身のペースで働く非常に良い流れです。多様性の時代なのだと思えます。もう不可逆的な変化でしょう。制度面でもサポートしていきたいと考えます。クラスもそろそろ終盤、ラストスパートの声が。かなり疲れてきている体には厳しい指示です。すると、「気持ちよく風を感じながら走り抜けましょう！」この時には頭の中もすでに空っぽ、体もよれよれ、なんとかゴール。でも、良い充実感。業務でも日々こうありたいものです。

マスクなしでスタート出来る日が早く来る事を願ってやみません。

