

*FirstGlobal* メッセージ

# siesta

2016.7月号 vol.158

発行元：〒540-0012

大阪府中央区谷町1-6-4

天満橋八千代ビル10階

(株)ファーストグローバルコンサルティング

代表取締役

戦略人事コンサルタント 品川典久

TEL 06-6910-3007 FAX 06-6910-3008

Email [shinagawa@1gc.jp](mailto:shinagawa@1gc.jp)

URL <http://www.1gc.jp>

## 今月のトピックス

### ジョコビッチ

今回は「ジョコビッチの生まれ変わる食事」（三五館 タカ大丸 訳）のご紹介です。ご存知の通り我が錦織圭選手が、なかなか勝てない、現在世界最強のテニスプレーヤーであるノバク・ジョコビッチの著書です。いわゆるメジャー大会でも優勝しながら、なかなか世界ランキングのトップには程遠い状態であったのが、本書でも紹介している「グルテンフリー」などの食事療法やトレーニング法、睡眠法、メンタルケアなどを実践、継続して、現在のような絶対的王者に君臨しています。ジョコビッチ選手が本当に実践している内容が詳細に紹介されているので、それだけでも参考になろうかと思えます。この中で私が最も注目したのが、彼が「マインドフルネス」を毎日実践していることでした。マインドフルネスは以前ここでご紹介したことがありますが、瞑想の一種で、形式にとらわれず、静かに座り、自身の呼吸に集中して、浮かんでは消え、消えては浮かぶ様々な考えをそのままにしておく、という作業です。本人曰く、この技術がグランドスラム大会での試合真っ最中にどれだけ役に立っているか、想像がつかないとのこと。グーグルやインテルなどの米大手企業が従業員のメンタルヘルスケアに役立つ、と企業主体で導入している事例がどんどん増えており、注目されています。小生もマインドフルネスの効用を実感し、研究会にも参加していますが、ジョコビッチのような有名で実績のある人がやっているとなるとやはり説得力が違いますね。おそらくもっと広がっていくのではないのでしょうか？またグルテンフリー、つまり小麦粉を使った食物を摂らない食事を薦めています。この現代において考えてみると小麦を使った食物のなんと多いことか。パン・パスタ・うどん・ピザ・ビール。醤油にも入っているそうです。小生の大好きな物ばかりです。かろうじて白米は含まれていないのが救いです。ジョコビッチはどなたでも、2週間でいいから「グルテンフリー」をすることをお奨めする、とのことでした。体調が劇的に変化すると。私が飲み会の誘いを断ったら「グルテンフリー」実践中と思って下さい。

## < next >

今話題となっている東京都の舛添知事の記者会見を見ていたら、記者の質問に耳に手を添えて聞いたり、水を飲むときにコップに丁寧に手を添えたりする所作は、どこかの号泣元県議と全く同じでした。お金にまつわる疑惑があるとああいう動作をしてしまうのでしょうか？とても興味深かったです。