

# 「活動するなら夜よりも朝」には理由がある



リンクアンドモチベーション  
i-Company統括ディレクター  
麻野耕司さん

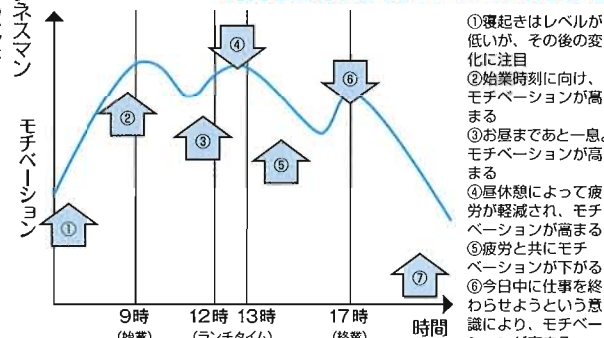
顧客企業へのコンサルティング、自社の採用責任者を担当した後、キャリアスクール「i-Company」を担当。キャリア形成・就職に関するメディア出演多数。

「一日が24時間というには、あらゆるビジネスに共通の条件。長さが同じなのに、個々の成長に違いが現れるとすれば、過剰した時間の密度の濃さ、いかに濃い時間を過ごせるかが重要な点です」  
企業に向け、モチベーションをテーマにしたコンサルティンクを行うようになった麻野さんはこう語る。  
「モチベーションの観点から言うと、モチベーションの業務に注力している時間帯は、つい視点が近視眼的になりがち。仕事の全体像を俯瞰したり、自分の成長を冷静に見つめることは難しくなるんです」  
となれば、チャンスは夜か朝ということになるが、そこでクロスアップすべきは自分のモチベーション。  
「私も朝は苦手です。眠いんですよ。けれども、科学的に考えてみれば、夜という時間帯はその日の仕事の疲労が蓄積したままの状態。身体的な疲れに比例して、モチベーションが下がることも多いはず。モチベーションが朝、仮に眠かったとしても、新しい一日のスタートという動機付けが働きますし、前日の疲れはリフレッシュできていく状態。違いは明白です」  
他にも、決まった時間帯を確保していく、あるいはアルコールが入ってしまいがち、というように夜にはマイナス要素も多い。仮に毎朝1時間しか確保できなくても、朝という時間帯にモチベーションを高め、成長を加速する習慣を持てれば、確実に前に進むことは可能なのだ。

## なぜ朝の活動がいいのか？

- ①時間の濃さが違う  
人間は、期限が定められている場合ほど時間を有効に使えるのだと麻野氏は言う。深夜までだらだらと使える夜よりも、始業時間という制約がある朝こそ「9時までにやり遂げる」という目標ができて、密度が上がるのだ。
- ②視点の高さが違う  
仕事や自己の成長を俯瞰して眺めるには、外部からの雑音を排除する必要がある。電話やメールといった外部要因に煩わされない時間、それは朝だけ。夜は、案外遅くまで仕事の連絡や遊びの誘惑が入ってくるはずだ。

時間を区切るとモチベーションは上がる



麻野氏から聞いた話を1つのグラフに表してみた。もちろん皆が皆、このグラフのように推移するとは限らない。だが、多くの人は外部から加わる刺激や、内部の疲労などによって、夜に向かうにつれモチベーションを下げていくのが自然な状態。早起きをすることでモチベーションを下げる人もいるだろうが、やはり狙い目は朝だ。

- ①寝起きはレベルが低いですが、その後の変化に注目
- ②始業時刻に向け、モチベーションが高まる
- ③お昼まであと一息。モチベーションが高まる
- ④昼休憩によって疲労が軽減され、モチベーションが高まる
- ⑤疲労と共にモチベーションが下がる
- ⑥今日中に仕事を終わらせようという意識により、モチベーションが高まる
- ⑦時間に区切りを設けなければモチベーションは上がらない。疲労と共にモチベーションは下がる一方。

## 朝と夜の決定的違いとは？

- ①コストが違う  
例えば、仕事以外の時間に勉強会や異業種交流会に参加するとしても、夜の場合にはコストが高くつくし、アルコールが入る場合もある。朝ならせいぜい朝食やコーヒー。つまりコストが違う。
- ②モチベーションが違う  
人間は夜になるほどフィジカルに疲労がたまり、それに伴ってメンタルに影響を受け、モチベーションが下がることがある。自己成長という目標に向けて活動するなら、モチベーションの高い朝が有効なのだ。



麻野さんが統括するi-Companyは今、新しいプログラムを計画 중이다。

# 朝 CASE2 勉強会



「UBI早朝勉強会」のサイトやメルマガを通じて参加者は集う。



UBI 常務取締役  
瀧本憲治さん  
中小企業の再生案件などに関わる投資のプロとして活躍する一方、朝の勉強会を4年間にわたって主宰。多いときには100名を超える参加者が集う規模にまで成長させた。

「ホテルの再生」「売掛債権回収」など、投資や経営に関するテーマで、月2回ペースの朝型勉強会を行っているUBI社もそのもは、自社のビジネスにつながる人脈作りが目的でスタートしたものであった。不動産会社、銀行、ノンバンク、あるいは再生コンサルトなど、私たちのビジネスは、多彩なネットワークが必要になります。でも、学会を開くには、人脈を構築できるのには、と考えると、それがもう4年も経って、参加者同士でビジネスが発生するケースも珍しくなくなりました。瀧本さんはこう説明する。「自分自身も学べるし、人脈作りにもなるから」との理由から、無料の登録制勉強会となったわけだが、その成果は美談にも及んでいるようだ。どんなに忙しい人でも、朝には集まれる。それが非常に有効に作用しているのだ。「存在証明」や「直接面談」などの分科会まで生まれた早朝勉強会。今後参加者は増え続けるのだ。

登録者数1,000人の無料・早朝勉強会

## 丸の内朝大学の夏学期・カリキュラム例

講義名	学部名	内容
アスラヨガでオープンハート	心体学部	アスラヨガというヨガが特化したオリジナルプログラム。実習を軸に考え方や発想の転換も交え、心身を前向きにするプログラム。
自分の中に自分を超えたものがある "Soul Travel" クラス	旅学部	ソウルトラベル=心の旅をテーマに、旅行というのを見つめ直し、現地へ向かうフィールドワークも行っていくプログラム。
農業クラス ~食の根本は農にあり~	食学部	若手農家による都会のビジネスパーソン向けのカリキュラム。農業を通じて食事情や健康など、多様なアングルで考えていく。
グッドモーニング丸の内！ ~朝からマンツーマン英会話~	コミュニケーション学部	マンツーマン英会話を推進するスクールの「Gabu」が丸の内朝大学用の特別プランとして展開する英会話教室。
環境・ソーシャルプロデューサークラス	環境学部	環境問題への意識が高い人や社会貢献活動に関心のある人などを集めて行われるプログラム。講義だけでなくワークショップも行う。
ビジネスヴォイスメソッド講座 ~人を動かし、自分を愛する発声法~	心体学部	エグゼクティブ向け発声法の指導で名高い講師による、独自のビジネス用「ヴォイトレ」プログラム。もちろん実習も含んだ内容。
男性限定！ 家事コミュニケーション講座	コミュニケーション学部	急増中の「家事」に関心を抱く男性に限定した特別プログラム。料理だけでなく家事全般を扱い、家族との関係まで考えていく。
ヘルスマネジメントメソッド of YOGA ~YOGAの実践を通して生命を活性化させる~	心体学部	ヨガの基本メソッドを学んでいながら、体と精神の健康管理法を考えていく、実習プラス講義スタイルのプログラム。
あつという間に字がキレイになる！ ペン字絶対上達法	コミュニケーション学部	全7回のショートプログラムを通じて、キレイな字のあり方から、実際に楽しいペン字を書けるようになるまでを学んでいる。
温泉トラベルプランナー ジュニアマイスター編	旅学部	ビジネスに活かせる資格としてではなく、「温泉やそれを通る旅の本質を知る人」を育成するための日本初のプログラム。

できるビジネスマンはもうとっくに始めている

# 今こそ「朝活」

A SA KA TSU

忙しい毎日の中で、どれだけ自分の時間を確保するか。その時間にどんなチャレンジをして自分を成長させていくか……。これは現代ビジネスマンの必須課題。そしてこの課題達成の時間として、「朝」が注目されている。最新の「朝活」事情を探ってみよう。

## 丸の内大人気のビジネスパーソン向け市民大学

「朝、学ぶ」というスタイルは、以前から一部の個人の習慣にはなっていた。だが、ここへきて急速に広がっているのが「朝、仲間とともに学ぶ」スタイル。キャリアスクールの朝授業や有志が集う早朝勉強会、朝だけ開講する市民大学などなど。まずはその代表的存在として注目を集める「丸の内朝大学」について聞いてみよう。

この春、3科目5科目とスタートした丸の内朝大学。約150名が3カ月のカリキュラムを修了し、現在は7月開始の第2期の授業が行われている。参加者は約250名。 「教育法上の『大学』ではなく、いわば市民大学です。丸の内や豊洲を中心に、朝という時間を有効に活用してさまざまなことを学び、充実した日々を暮らしたい」というニーズに応える形でスタートしました。 その語るのは三善地所・都市計画事業部の井上さん。同社が長年進めている丸の内エリアの環境事業の一環として、これまでも朝のイベント開催などを担ってきた人物。単発的な朝のセミナーなどに多数の人が訪れ、もっと継続的に学びたいとの声を聞き、それが丸の内朝大学へと繋がったのだという。 「私はエコツェリア協会の肩書も持っています。この組織は複数の企業などが共同でエコイン等々の推進を提案しているという目的のもの。朝型のライフスタイルが定着すれば、大いにエコに繋がります」



エコツェリア協会  
環境イベントディレクター  
井上奈香さん  
丸の内エリアを街ごと学びのスペースに変身させようという「朝大学」を企画運営面でリードするディレクター。今は10月開始の第3期を準備中だ。

それゆえに既存のキャリアスクールとは異なり、カリキュラムも多様。環境関連や男の家事、健康関連などを。 「朝から学びたい、という人の集まりですが、モチベーションの高い人同士で卒業後に「ミニコミュニティが生まれたらいいですね」と学びたいという声も、出会いの場でもあり、エコでもある……そのユニークさが都内のビジネスパーソンを引き寄せているのである。

# 朝 CASE 朝大学



エコを目的とするだけに、教室にもナチュラルなムードが漂う。座学の授業もあれば、農業やヨガなど含んだ講義もある。「丸の内」の街をキスに「丸の内」の発想はさらなる広がりを