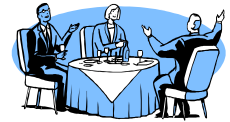




『ホットタイムス』は、日頃、息を詰めて仕事に集中しておられる会社勤めの皆様に、3分間「ホッと一息ついてリラックスして頂くこと」を目的とした読み切りレターです。働く人にとってお昼のランチタイムは特別な時間ですよね。その上手な過ごし方についてFカウンセラーに聞いてみました。

## ーランチタイムの上手な過ごし方についてー



仕事していても、ランチタイムは待ち遠しいですね。

午前中はランチタイムを楽しみに仕事を頑張る人も多いのではないのでしょうか。あるところで、仕事のモチベーションを上げる方法について意見を聞いた時に、「お昼に美味しいものを食べる」という意見が数人から出ました。午前中はランチタイムを目安に「もう少し頑張ろう(^)/」と思えますし、美味しいものを食べて満足した後は、「よし、やるぞ!(^o^)」と仕事に前向きになれますよね。

何かランチタイムの上手な過ごし方のコツはあるのでしょうか？

色々な人を見ていると、何を優先しているかは3つのタイプに分けられます。①自分の好きなもの、美味しいものを食べる、②同僚とのコミュニケーション、③休息（一人の時間）があります。毎日同じパターンの人もいるかもしれませんが、その日その日に合わせて「今日は●●を優先しよう」と自分で選ぶ意識を持つと、よりランチタイムを活かすことができると思います。

自分で選ぶ意識が大切なんですね。

毎日、何となく同じパターンで過ごしていても、それがリフレッシュになり、会社生活がスムーズに回っている人はそれで結構ですが、何かスムーズに行っていない、やる気が出ないという時には、ランチタイムの過ごし方を意識してみると良いと思います。ランチタイムは自由に使える時間ですから、「今日は美味しいステーキを食べよう」と決めれば午前中のやる気も出ますし、同僚と食事をしながら会話を楽しんだり、疲れている時は一人で静かに過ごしたり仮眠をとるなど、その日の自分の状況・気持ちを優先してみましょう。

職場で、ランチを一緒にする慣習があるのですが…

そういう職場もあると思います。自分一人だけ別行動はしにくい状況もあると思いますが、詳しく話を聞いてみると、全ての日に全員が顔を合わせてという訳ではないケースがほとんどです。まずは一日だけ、何か適当な理由をつけて、自分の意志を優先してみたいかがでしょうか。それで大丈夫であれば、そういった日を時々作ってみましょう。不思議と元気が出てくると思います。もし、それで仲間外れにされるようであれば、・・・難しいですね。職場での居心地の良さを優先する為に、ランチを周囲と合わせることもやむを得ないかもしれません。

ランチタイムが楽しくない時はどうすれば良いのでしょうか？

そう感じられる時は、何か理由があります。健康上の問題で食欲がない、美味しく感じられない、いつも一人で食べているので孤独を感じる、締め切りに追われて味わって食べる余裕がない等々。それが一時的であれば良いのですが、続いていると辛いと思います。そんな時には私たちカウンセラーに是非お話ししてほしいと思います。お話をお聴きしながら、良い方向に進めるように一緒に考えていきましょう(●^o^●)

最後に、読者に一言お願いします。

社員食堂、仕出し弁当、コンビニ弁当という人も、いつも同じものを選んでいませんか。何を食べるかはあなたの自由です。「自分の今、食べたいものを、自分で選んで、美味しく食べる」ことができると仕事のモチベーションも上がりますので、是非トライしてみてくださいね。