

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

梅雨の季節がやってきました。私は学生向けのモチベーションマネジメントをやっていますが、「気候」という外部要因によって、これからの時期はモチベーションが下がりがちです。

物事は大きく分けて、①外部要因（時代や気候）、②やり方（方法）、③自分の性格——の3つの要素で成功するかが決まるとされています。私はこの3つの要素によって成功したことも失敗したこともあります。

気象の変化によって体調が悪くなることを「気象病」といいます。日本では約1,000万人が気象病にかかっているそうで、その中でも有名な症状が「雨の日に起こる頭痛」です。雨の日は低気圧になりやすく、これによって通常時よりも身体に気圧がかかっていない状態となって血管が拡張します。この血管拡張がむくみになり、神経に作用して、痛みが生じるといわれています。

気候の急激な変化は、自律神経の働きを大きく乱す原因になります。これが、自律神経失調症や気分の落ち込み、集中力の低下などを引き起こすのです。だからこそ、この季節はモチベーションが下がりやすいということを織り込み済みで、何事にも取り組んでいきましょう。常に準備万端にするのは無理ですし、完ぺきを求める必要もありません。仕事も人生も、国家試験のように70点（70%）で良いのです。