



世界のエリートが大切にする「小さな習慣」

【時間管理の習慣】

本当に忙しい人ほど、「時間」にきちんとしているもの。余裕ある行動はどうやって生まれるのか。

10分前の精神で心に余裕を

「時間を守る」。これは人が社会生活を送るうえで、もっとも大切な万国共通のルールである。時間は守るだけではない。「5分前の精神で行動する」ことを仕事の基本として叩き込まれたビジネスマンも多いだろう。が、戸塚さんは「10分前の精神」が重要だと断言する。

「ゴールドマンの新人時代、大きなプロジェクトの中で時間ぎりぎりに行動していた私の姿を見た上司に叩き込まれたのが、『10分前』。プロであれば、これが基本中の基本だと。それに加え目の前の忙しさを理由に、遅刻を『仕方がない』と思ってしまう事の怖さを教え込まれました。

約束の場所へ10分前に到着すれば、相手がどんな人で何回会ったか、また前回はどんなことを話したかなど、あれこれと思いを巡らす時間が生まれる。「手帳を見返すだけでも、ミーティングの冒頭がスムーズになる。本題に入る前の雑駁的な部分がかつとも大事。そこから入ることで、建設的なミーティングになる事も多々ある。10分前というのは、そのためのレビュー時間としてもいいのです」

10分前は、ミーティング前の準備タイムでもあり、さらにもっとも効果的な理由は、心の余裕が生まれることだという。「ミーティングのためにいい中身を用意してきたにもかかわらず、時間ギリギリに到着してしまったり、5分遅刻した瞬間、相手に対して『すみません』というところから入ってしまう。申し訳ない気持ちの中で、強く主張する事が出来ず、逆回転してしまう」

遅刻ばかりする人は、常に「しまった」という気持ちから、心に余裕を持つことができなくなる。引け目を感じ、時間に追い立てられながら仕事をやるよりも、10分前を心がけることで生まれる心の余裕が、確実な成果を生むのだという。「時間を守る」という普遍的な作法が、ビジネスをスムーズに運ぶことを忘れてはならないようだ。

PRESIDENT より



一流 VS 三流 の行動パターン比べ

笑顔5秒キープの大原則を守っているか

三流

ドアを開けながら挨拶する

無意識のうちに失敗してしまうのが、この入室に際しての挨拶。自分が顧客の立場になって考えてみましょう。いくら挨拶をしているからといって、すけすけと家の中に入ってきたら反感を覚えるでしょう。

それに、ドアを開けるといふことと、挨拶という二つの動作を同時に行うという事は、「何かのついで」を意味しています。お客様にはだらしなく映ってしまうだけなので要注意です。

きちっと立ち止まって挨拶

一流

ドア開けと、挨拶を一つひとつ分けることで、顧客の目には折り目正しい、きちとした所作に映るようになり、一目で好印象を与えることができます。挨拶した後は両手ないしは右手で丁寧にドアを閉める。それから振り向いて一礼をして、顧客のところへ歩み寄っていきは挨拶のマナーとして完璧です。まだ、この時に5秒間は笑顔キープしておくという大原則を守ることも、どうかお忘れなく。

■■ 靴のにおい■■

靴は洗わずに放っておくと、中に雑菌が湧いて来て、やがて鼻が曲がるようなにおいを放つようになります。こういう時は、昔から、十円玉を靴の中に入れておくとよいと言われています。

十円玉と言うと、多くの人が手に触れているものだから、それこそ雑菌がたくさんついてるイメージがありますね。でも実際は、無菌に近い状態なのです。なぜなのでしょう？

それは同には「微量金属作用」と呼ばれる働きがあるからです。水などに溶けだしたごくわずかの量の銅イオンが、細菌や微生物の繁殖を抑えるのです。

ですから十円玉を靴の中に入れて、靴の臭いのもととなる雑菌が殺菌されるというわけなのです。また銅イオン自体にも消臭効果がある事が認められています。

十円玉から銅イオンを発生させるためには水が必要です。乾いている靴よりも少し汗ばんでいる状態のもので十円玉消臭は行いましょう。