



「歩く」が勝ちのパフォーマンス向上術

自治体職員は、様々な行政課題に対応するため、広い視野と柔軟な発想を持ち合わせることを求められます。しかし、中長期的な視点で政策を考え、話し合う時間的余裕はほとんどないというのが実情です。プライベートでもスマホと向き合う時間が長くなってしまい後悔してしまった、ということも珍しくありません。

人間は進化の過程で動くことを前提として作られており、歩くことや身体を使うことが健康や幸福に直結していると言われています。しかし、社会が座りがちで身体を使わない方向へと進んでいることで、無意識のうちに慢性的な疲労やストレスを抱え、心身のバランスを崩す原因の一つになっています。

マーク・ザッカーバーグ氏は「歩きながら考え、議論できる環境」を重視し、スティーブ・ジョブズ氏は「ウォーキングミーティング」を好み、ニーチェ（哲学者）やベートーヴェン（作曲家）も散歩を重要視していたとされています。歴史上の偉人や現代のビジネスリーダーたちは「歩く」ことで思考がリセットされ集中力が高まり、パフォーマンス向上に繋がることを認識していました。

そこで、『歩く マジで人生が変わる習慣』の著者である池田 光史 氏をお招きし、現代人が忘れてしまった人間の本質的行為ともいえる「歩く」ことの重要性や効果についてお話をいただき、意識的に歩く時間を作り、仕事の効率アップに繋げていきましょう。



日時

2025年 11月12日(水)

15:00~17:00 (開場・受付開始14:30)

場所

大阪府新別館南館5階(マッセOSAKA) 大ホール

講師

株式会社ユーザベース
 上席執行役員 NewsPicks CMO
池田 光史 氏

プロフィール

経済ジャーナリスト/NewsPicks CMO
 1983年鹿児島生まれ。東京大学経済学部卒業後、ダイヤモンド社入社。週刊ダイヤモンド編集部にて金融、日銀・財務省、自動車業界を担当。
 2016年よりNewsPicks編集部に参加。NewsPicks編集長、CXOを経て現在NewsPicks CMO (Chief Media Officer)。
 著書に『歩く マジで人生が変わる習慣』がある。



Photo: 洞将太

問合せ先

10月22日(水)までに職員研修担当課を通じてお申し込みください。