

◇現代社会と青年◇

若者を『健康』にする意義



むろだて いさお
室館 勲

(株式会社キャリアコンサルティング
代表取締役社長)

弊社キャリアコンサルティングは『人づくりのキャリア』を掲げ、二十代、三十代向けにリーダーシップの基礎教育をしています。その中でも特徴的なのが、「健康」に関するカリキュラムが多いことです。

リーダーが健康であることは、事業において強い優位性があります。ただ「生まれつき丈夫だ」という方は、健康に対する自負があるので「健康法」や周囲の方の健康に無頓着な傾向があります。

人の上に立つ人間として、自分の健康を保つのは当然として、部下にベストコンディションで働いてもらうことも重要であり、それはリーダーの実力と言えます。スポーツを例に挙げれば、いくら良い選手を揃えたチームでも、体調不良者が多ければ、勝てる試合も負けてしまうでしょう。ですから私は、若者に対して「健康」

に関する知識、教養を高めなさいと教育しています。

リーダー教育の柱に「健康」を据えてから六年ほどが経ちました。肌荒れ、朝の倦怠感、花粉症なども、しつかり改善に取り組みば（個人差はあれど）一〜二ヶ月程度で良い効果が現れています。

現代の若者は食費を浮かすために、バイト先で毎日のように、まかないとしてファーストフードやコンビニ弁当などを食べている学生も少なくありません。そういった方々は大体、顔が赤らんでおり、肌荒れがひどいです。しかし我々が食事の指導をして、食品添加物などを控えさせると、どんどんキレイなお肌になっていきます。特に「体質だから」と諦めていた女子大生などからは心から感謝されます。

朝の倦怠感や花粉症には、白砂糖を控えさせる指導が効果的です。白砂糖が多く入ったコーヒーや清涼飲料水、甘いお菓子を控えるだけで身体は改善していきます。花粉症の薬が必要なくなった学生もいます。寝起きも良くなったそうです。

季節の病、風邪やインフルエンザの対策も重要です。免疫力を下げないために、ストレス解消、睡眠時間の確保、脱オーバーワーク、冷え対策が有効です。

どれだけ能力を高めても、不健康では能力を十分に発揮できません。国民一人ひとりが健康であることは即ち国力に繋がります。長期的には医療費の削減も期待できます。弊社の社員・会員をはじめ、強い体を持った若者を育てていきます。