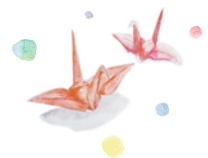


自己変革の秘訣は、微感動を集めること

このコラムの読者は、人生を前向きに捉えて生きていく方や若者が多いようです。私も、人生を好転させたいと思って、何度も変化に挑戦してきました。そして社長になってからは会社を変化させようと何度も試みてきました。今回のお話は「健康」に関する捉え方から、自己変革や、組織を変革することについてのヒントに触れてみたいと思います。



リーダーシップの基礎教育「しがくろ」に取り入れた特徴の一つが「健康」です。リーダーも部下も不健康では戦力ロスです。20代の頃、自分は体が丈夫だと思っていました。人一倍働けるし睡眠不足でも乗り越えられていたからです。しかし30代になると体重も増え、寝起きが悪くなり、日中は眠気があり、疲れもとれません。睡眠不足は良くないと知りつつも、たくさん働くために1日5時間前後の睡眠時間でした。

15年ほど前、縄文ストレッチの倉富和子先生から、健康に関する改善を促されます。特に食生活。和食中心で地産地消・旬産旬消を意識する。カタカナの原材料に警戒し、玄米を食べ、白砂糖は摂らない。当時の私は食べる物が無くなってしまっているのではと心配しましたが「できそうなことから始めましょう」と助言をいただきました。まず糖分を控えることから始めました。糖を摂りすぎると糖尿病・腎臓病のリスクが高まります。腎臓を患った場合、生命維持には病院で一回4時間、週3回の人工透析

析が必要です。それは嫌だと思い決意します。1日7本も飲んでいた微糖のコーヒーをやめました。4、5日経つと少し慣れ、2週間ほどでブラックコーヒーが当たり前になりました。すると日中のダルさが改善されたことに気づきました。先生の指導を受け、夜食やインスタント食品をやめるなど、少しずつ食生活を改善するたびに体に変化し、月一度あった風邪や下痢症状が無くなりました。体質だと思っていたのは、生活習慣が原因でした。

最近では、健康診断の結果に対する落胆などもあり、お酒を減らす決意をしました。週7回から1回に減らすと睡眠の質が向上し、熟睡できています。日中の集中力も上がり、仕事の効率も格段にアップしました。

生

活習慣が大事、健康に良いものを食べるのが大事。それぞれの知識は、小さな頃から知っていることです。それらが多数集まって、あるきっかけで自己変革になるのです。自分や組織を変えられるのだろうか、と思っている方は焦らないこと

です。大きな変革の前に必要なことは、少しの感動「微感動」を積み重ねることです。映画、書籍、ネット、人の話などから小さな知識や感動を少しずつ蓄えます。ある時、変わりたい、変わらねばと思う小さな泡が集まり、泡同士が合体して浮き上がります。私の師匠が社長を務める会社では、社内を完全に禁煙にしたそうです。もともと社内のタバコの匂いが気になっていたところ、顧客からの「素晴らしい仕事ぶりだが、タバコくさかったのが残念」という評判を人づてに聞いてショックを受けられ、即時、全社内禁煙を決意したのでそうです。

弊社も健康経営優良法人として中小企業部門「プライト500」に選ばれました。ほぼ満点ですが、あと気になる点はタバコです。喫煙する社員の健康と、タバコの匂いが気になります。すると役員の一人在、紙タバコから電子タバコに変え、年内には禁煙すると宣言しました。長年の懸案事項が、年内には実現しそうで楽しみです。酒やタバコは嗜好品。人の迷惑にならない程度に適度に楽しみましょう。(自戒)

(株)キャリアコンサルティング 代表取締役社長 室館 勲
Murodate Isao

2003年株式会社キャリアコンサルティングを設立。ブータン王国国立マネジメント大学など講演実績多数。全国社内木鶏経営者会 副会長。日台文化交流青少年スカラシップ 審査員。ミス・ワールド・ジャパン審査員。著書に『夢を見て 夢を叶えて 夢になる』(致知出版社)、『まずは上司を勝たせなさい』(講談社)、『応援される人』になりなさい(ワック)がある。