

社員の皆さんの健康に本気で向き合う

20代の頃、尿路結石症という疾患を三度発症しました。発症中は今でも思い出せるくらいの激痛に苦しみ、あの痛みは二度と経験したくないと思っています。その経験がきっかけとなり、健康であることがどれだけありがたいことなのかを実感し、社員の健康にも興味を持つようになりまし。今回はリーダーを目指す上で、なぜ健康が重要なかを改めてお話ししたいと思います。



振

り返ると、私の20代は尿路結石になりました。尿路結石とは読んで字のごとく尿路に結石ができることです。その影響で腹部に激痛が走ります。結石ができる原因は、脂っこい料理の食べ過ぎや塩分過多などの食生活の乱れとストレスだそうです。発症するたびに「なぜ自分ばかりこんな目に遭うのだ」と思っていたものです。他にも月に1度は風邪をひき、度々下痢になるなど決して健康とは言えない状態でしたが、これは自分の体質だと半分諦めモードでした。

2007年『ドリームファイター』というテレビ番組に出演した際、これまでの最大の失敗を聞かれ、フリップに書いた答えは「不健康」。当時は会社の幹部も体調不良で次々と欠勤しており、このままではますますと薄々感じ始めていた時期でした。健康を疎かにしてハードワークをするやり方に疑問を感じ、社員の不健康は自分の責任であり、ここで変わらなければ社員がかわいそうだと思います。

心が変わると早いもので、すぐに素晴ら

しい出会いがありました。それが縄文スト

レッチ創始者の倉富和子先生です。倉富先生は誰でも知っているような有名経営者や芸能人の健康管理に貢献されています。私の体を1時間以上ケアされた後、倉富先生は汗だくで、信じられないという表情。「これだけの鎧を着てよく働いていられますね」と言われました。

生活習慣を変えていけば体がしなやかになり、体質も変わると言われたものの最初は半信半疑でした。しかし「社長が肩凝りの会社は社員も肩凝り、社長が腰痛の会社は社員も腰痛になるのですよ」と言われたときには社員の皆さんが健康に苦しんでいることに、より一層責任を感じ、自分も社員も健康になるんだと決意をして、倉富先生の指導を受けることにしました。

睡

眠時間は、可能な限り7時間を目標にし、食生活は野菜や魚を中心に、1日1万歩を目標にウォーキングと、少しでも時間が空いたら縄文ストレッチをするように心がけました。すると次第に体重が

減り、体がしなやかになっていくのを実感しました。気づけば風邪や下痢の頻度も減っていき、尿路結石も20年間発症していません。毎朝の目覚めがとて良く、やる気に満ち溢れた日々を送れています。

社内でも健康経営を取り入れ、全社員に毎日の縄文ストレッチを推奨。「歩け歩けコンテスト」「睡眠時間コンテスト」「お酒の適量チャレンジ」などゲーム性を持って健康を意識する機会を作っています。その結果、健康経営優良法人を4年連続取得、ブライイト500も2年連続で獲得することができました。嬉しかったことは、健康経営優良法人の取材で「実行力は日本トップクラス」と言っていたことです。

しがく式でも健康の大切さを伝えており、健康を意識する若者も増えていきます。しがく式を学んだ健康なリーダーが増え、日本中が健康になっていくことも、くにまもりが繋がると思っています。健康の改善にウルトラCも必殺技ありません。日々の積み重ねで、お金で買えない健康を手に入れて豊かな生活を送っていきましょう。

(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。ミス・ワールド・ジャパン講師・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。