

# MBA式 健康防衛

株式会社ボディチューン・パートナーズ  
代表取締役社長

阿部George雅行

Masayuki George Ave

## はじめに

### 「健康防衛」

「ずばり、本著はビジネスの最前線で戦う社会人に向けた「仕事の成果を上げるのに必要な健康を守る」ためのハウツー本です。

「仕事で最高のパフォーマンスを上げるには、健康であることが大前提だ」

「PDCAを回して健康を獲得できる人は仕事でもPDCAを回して成果を出しやす  
い」

「組織に健康な人が多いほど、チームのパフォーマンスは高くなる」

こんな発言をしても、違和感を唱える人が少なくなつて、久しくなりました。

著者の私にとっては、隔世の感を禁じ得ません。

今から15年ほど前、私がビジネススキル研修講師の傍ら、個人に向けた健康のパーソナルトレーニングや企業の健康組織風土改革のお手伝いを細々と始めたところに、そんな発言をしようものなら、一笑に付されるか、怪訝な顔で、一歩引かれることが関の山でした。2020年の東京五輪の前に、企業人に求められる健康への基本認識がやっと広まってきたな、と感じています。

とはいえ、課題はまだまだ山積みです。「健康は、仕事における高い成果の土台である」という考え方には「そんなの当たり前でしょ！」と理解を示しても、職場や生活現場での方法論、各論では腑に落ちずに行動できていないという方がまだ30〜50%くらいいると思われる（著者の感覚値）からです。

また人によつては、組織のなかで、総論賛成・各論反対の立場（「わかっちゃいるけど、やりません症候群」と著者は呼んでいます）をとる方や、その逆で、総論反対・各論賛成の立場（「余暇ではスポーツを極めたいが仕事の成果は二の次症候群」「同」）の方もいます。要は「理」では理解を示しても「情」で納得していないパターンですが、環境も経験も人それぞれですから、いろいろな答えや認識があつて然るべきでしょう。

さて、私がお手伝いさせていただいている講義やセミナーの場などで、ほぼ全員が総論も賛成！ 各論も賛成！ と答えるキラークエスチョンがあります。何だと思いませんか？

「あなたが健康を維持実現することで『仕事のピーク寿命』を延ばすことができるとしたら、そのための行動をすぐ起こしたいですか？」

こう問うと、ほぼ全員がイエスと答えます。仕事のピーク寿命という、「今」ではなく「未来」に向けた時間軸が入ると、健康を真正面からとらえやすいのかもしれない。

いずれにせよ、まだまだ日本のビジネスパーソンや、職場のなかでは「健康と仕事の関係」への認識は過渡期にあり、課題があるということです。

では、その課題解決の糸口はどこにあるのでしょうか？ 意識変容や行動変容には時間がかかるものなので、時間経過とともに解決していく可能性もあるでしょう。しかし、時

間は有限なもの。そんな悠長に待つていられないという個々人もしくは組織に対して、本著では「健康と仕事」に関する課題解決を加速化させるためのヒントを提示します。

『MBA式健康防衛』という本のタイトルにも、そのヒントの方向性や著者の想いを込めています。MBA式という表現は、ビジネススクールに通うような、仕事でのパフォーマンス向上意欲の高い方向けた本であるという意味合いに加えて、健康を守るための3つの要素であるM・M・MENTAL（心・感情）、B・B・BODY（体）、A・A・ANALYSIS（脳・思考）の頭文字を取って、健康維持のハウツーを語っています。

さて、簡単に著者の紹介をさせていただきます。

私は普段、企業の組織開発やリーダー人材育成の分野で研修講師をしており、MBAスクールで教えるような「理」のスキルである戦略思考、ネゴシエーション、財務、マーケティング、経営戦略などや、「情」のスキルであるEQ（感情知能）を使って若手やリーダー養成のお手伝いをしています。

年間で1万人近く、第一線で活躍する社会人の方々や「理」と「情」の研修でご一緒しているのので、私をご存じの皆さんにしてみれば、健康をテーマに語ることを不思議に思いかもしれません。また、初めてこの本を手にとっていただいた読者の皆さんにおかれても、金融機関出身かつ人材育成分野で活動する著者が、なぜ健康に関して語るのか、不思議を通り越して違和感を覚えておられるかもしれません。

では、私がなぜ「健康」をテーマに筆をとるようになったのか簡単に説明しましょう。

私は1980年代後半、今は懐かしいバブル時代に、現在のみずほ銀行の前身である富士銀行に入り、個人営業、中堅中小企業営業、大企業法人営業など、いわゆるどぶ板営業を8年、その後、個人・法人マーケティングを3年経験し、2002年の第一勧銀、富士銀行、日本興業銀行の3行統合時は経営企画部でサービス企画全般の業務に数年ほど従事してきました。15年弱の銀行生活を終え、グロービスなどの教育ベンチャー数社で奉公したのち、現在の組織開発や人材育成をお手伝いする会社を2005年に創業しました。

実はその間の健康状態はというと、体重90キロ以上（著者の身長は175センチ。BMI 29以上）あり、健康診断でレッドカードを連発される状態にまでなっていました。その後のことは本文に譲りますが、紆余曲折を経ながら健康に対する意識と行動は変化し、現在に至っています。

直近15年は、基本的には自分の体をサンプルにしながら、健康とビジネスパフォーマンス・生産性の向上をテーマにした実践と研究を続け、早稲田大学大学院の間野義之先生の師事を仰ぎつつ、現在は、ビジネススキルと健康スキルの両輪で実践的な組織の人材育成のお手伝いを行っています。

2018年現在、日本は、超高齢化による労働力減少や健康保険組合の赤字拡大、ブティック企業や長時間残業の問題などさまざまな課題が山積みであり、ここ10年弱、企業の従業員の健康に配慮した「健康経営」への取り組みが求められるようになりました。2014年に経済産業省の主導で「健康経営銘柄」の選定が始まり、2015年には、一定規模以上の企業への従業員のストレスチェックが義務化されました。従業員が健康であ

るかどうかが、その企業の価値を決める一つの要素となっています。

端的に言えば、心身ともに健康なビジネスパーソンをたくさん擁した会社を作りましょうよ、さすれば、会社の業績（売上増とコスト減）も良くなりますよね、ということですよ。会社から個人に向け、各人が自身の健康をきっちり管理し、維持できる人材になってくださいよ、ということが名実ともに期待される世の中になったと言えます。

そうしたなか「自分は健康だ」と言い切れる人はまだまだ少ないのではないのでしょうか。その理由の一つは、健康の定義と前提の曖昧さです。

そこがまだまだ曖昧なので、例えば、病気や健康診断の結果で異常がなくても、疲労感や倦怠感、肩こり、食欲不振で元気がない、といったいわゆる「不調」状態もあり、健康だと自信を持って言い切れない人が多いのです。健康の解釈の幅が、とにかく広すぎるのです。

今の世の中は、さまざまな健康法やダイエット手法などの情報がいたるところにあり、また体を鍛えられるフィットネスジムなども数多あり、15年前と比較したら驚くほど健康



に関する情報やインフラが充実しています。

しかしながら、こんなに恵まれた社会環境でも、望んでも十分な健康状態を作れない人がまだまだ大勢います。むしろ逆に増えているかもしれない。このような状況になっているのは何故なのか？ どうしたら解決策の糸口が見えてくるのか？

そうした大きな問い（イシュー）が、本書の企画のスタートでした。

なお、最初にお断りしておきますが、この本は、著者のビジネスパーソンとしての長年の体験や、多くのクライアントの皆さんの体験をベースにして整理した実用書です。とどころで学術的な参考情報も載せていますが、あくまで読者の皆さんに職場や生活において実践してみてもどうかという意識やスキル、即行動して試してほしいことばかりを載せています。何より、考えるより先に動くこと。行動を起こしてPDCAを回すことが仕事で成果を上げられる健康への近道だと確信しています。

本書「健康防衛」において、著者がお伝えしたいキーマッセージは、ずばり、7つあります。

1. 「健康になること自体は、いとも簡単に実現できる」
2. 「健康になれないのは、必ずしもあなたが悪いからではない」
3. 「健康状態と行動の可視化が健康への第一歩である」
4. 「体・脳・心の3つの健康を意識して、それらを同時に管理するとよい」
5. 「健康の実現に相関の高いあなたの基本行動を意識せよ」
6. 「健康もビジネスパフォーマンスも同じPDCA／OODAで高められる」
7. 「健康は守るもの、という意識があなたの健康維持をより容易にする」

「ビジネスで今以上の成果を上げたい」「組織やチームの健康風土を良くしたい」といったビジネスパーソンに、本著の内容が一つでもヒントになれば幸いです。

皆さんおよびご家族の健康寿命延伸とともに、仕事のピーク寿命を最大限に延ばすことに本著が貢献できることを、心から祈念しています。

ボディチューン・パートナーズ代表 阿部George 雅行

## 目次

### はじめに

2

### 第1章 健康は向上させるものではなく、守るもの

働く人の健康が重視される背景

なぜ、「健康防衛」なのか

18

人は健康か否かに気づきにくい

29

### 第2章 あなたの健康は知らないうちに脅かされている

何が健康の歯車を狂わせるのか？

36

ビジネスパーソンの食事から見る不健康生活の特徴

カロリリーを気にする人ほど不健康になる？

企業のマーケティング戦略に踊らされるな

メディアの不都合な真実

75 64 56 45

### 第3章 健康を守る習慣がすべてを変ええる

ビジネスパーソンに必要なのは最善の意思決定

体や心の健康を保つことで思考が変わる

仕事のための健康を考えることで「あるべき姿」が見えてくる

健康を守れない人の共通点

自身を被験者にして気づいた「ビジネスパーソンに必要な健康」

110 101 96 88 82

### 第4章 健康防衛は行動のクセを知ることから始まる

健康防衛への入り口は行動の可視化

見える化でわかること

## 第5章 タフな体を守るために必要な6つの行動

自身の行動パターンを健康防衛に生かすために

体の健康を維持する一連の行動

- ① 診断結果や他者の評価を受け入れる
- ② 健康防衛のための計画を立てる
- ③ 計画をすぐに実行する
- ④ 習慣化する
- ⑤ 行動を管理する
- ⑥ 行動を記録する

## 第6章 よく働く脳を守るために必要な6つの行動

思考力・記憶力・正確性のある、どんな状況でも結果を出せる脳を作る

- ① 好奇心を持つ
- ② 新しいことを試してみる
- ③ 安心安全な状態を確保する
- ④ 取捨選択し、今この瞬間に集中する
- ⑤ メリハリをつける
- ⑥ 納得感を持って行動する

## 第7章 折れない心を守るために必要な5つの行動

健康な心が脳の力を最大限に引き出す

- ① ポジティブに考える

- ② ストレスに対応する
  - ③ 自分を信じる
  - ④ 周囲に感謝する
  - ⑤ 多様性を受け入れる
- 「不得意な行動」を明確にし、意識して実践を

## おわりに