

# BQ リーダー シップ

Body Intelligence Quotient

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

ある朝、目覚めた瞬間のあのなんとも言えない衝撃的な感覚は今でも忘れられない。8時間睡眠をはじめて8日目の朝だった。疲労が抜けるとは、こういうことなのか、完全回復とはこういうものなのかと、今でも鮮明にあのときの脳と心と体の「快」状態を覚えている。

私はあの朝以来、その状態をひとつの目安として起床するようにしている。さて、この本を手にとってくださった職場のリーダーである読者の皆さんもそんな「快」体験や変容経験をお持ちではないだろうか。

**本当の体調の良さとはどういうものか？**

**自分や部下の発揮できるビジネスのピークパフォーマンスとは本来どういうものなのか？**

そんな「問い」を頭の片隅に置きながら、本書を読んでいただけたらと思う。

前置きが長くなったが、時代ごとに人間の欲求の変化に沿って世の中の製品・サービスが移り変わるように、ビジネスの世界において管理職が発揮すべきリーダーシップも時代に合わせ変化してきた。

ここで数多あるリーダーシップ論やビジネスフレームワーク、その歴史や変遷を語り尽くすことは難しい。とはいえ、2019年現在、人材育成の最前線で未だによく使われるリーダーシップのフレームワークをいくつか挙げることはできる。

重要なものをひとつ挙げるとすれば、定番化しているフレームワークのひとつだが、ケン・ブランチャードによって提唱された「状況対応型リーダーシップ」であろう。

部下の成長度合いやチームの置かれた状況によってリーダーシップスタイルを変えるべきだという理論だ。これは管理職向け研修の現場でも未だによく使われている。定番だが、教わる側にとっても教える側にとってもわかりやすく実践的で、管理職が飲み込みやすいリーダーシップのフレームワークであると思う。

また、少し視野を広げてみれば、EQ（感情知能）をベースにしたリーダーシップ論はこの10

年前後でマネジメントの現場で広く活用されるようになった。

さらにここ最近では、幸福学の流れからの共感力を重視したリーダーシップや、グーグルのSIYYでお馴染みのマインドフルネスをベースとしたリーダーシップ論の提唱も記憶に新しい。

AI（人工知能）などの技術革新がより進み、また長時間労働是正や働き方改革推進といった働き方のパラダイムシフトが進む中、組織内のメンバー同士の関係性はより希薄化していく可能性を孕<sup>はら</sup>んでいる。そんな世の中にあつて、筆者としても、最前線の多くの管理職の皆さんが、EQや共感力、マインドフルネス等を軸にしたリーダーシップ力を高め、実践の場で発揮していく必要性は、今後ますます高まっていくだろうと感じている。

さて、ここで筆者は、18年にわたる人材育成コンサルティンクの最前線での登壇、8年にわたる健康スポーツ科学の研究分野での活動をふまえて、現在進行形かつ未来進行形の新しいリーダーシップのフレームワークを提唱したい。

それが、この令和の時代の特徴、VUCA時代に必要とされるリーダーシップのフレームワークであり、本書のタイトルでもある「**BQリーダーシップ**」である。

「『BQリーダーシップ』とは何か？」

本書のタイトルを見て、まずそう疑問に思った人がほとんどであろう。

BQとは、**Body Intelligence Quotientの略**で、「**身体の知能指数（身体知能）**」を表している。読者の皆さんにはお馴染みの、IQ（Intelligence Quotient＝知能指数）、EQ（Emotional Intelligence Quotient＝感情知能）に続く、ビジネスの成功や人生を豊かにするために必要な第3の知能指数ともいえるべき能力が「BQ（身体知能）」なのである。

IQがいわゆる頭の良さを表す知能指数であるのに対し、EQは感情のコントロールや対人能力、社会性の高さを示す知能指数と言われている。

EQが高い人は自分の感情がどういう状態かを把握でき、かつ自分の感情をうまくコントロールできるため、対人関係やコミュニケーション能力に長けて<sup>た</sup>いる。目の前の環境や状況をポジティブな視点で捉え、認識することができるため、本来備わっている知識やスキルや経験を十分に生かすことが可能なのだ。

一方、本書のテーマであるBQとは何なのか？ BQとは、そのまま訳せば、「身体に関する知能」である。

このBQというワードは、「新しい言葉」であり、造語だ。似た言葉に、日本の伝統芸能である能や狂言の世界で使われる「身体知」というものがあるが、意味合いとしては異なる。また、一見、スポーツを嗜む人たちがパフォーマンスを上げるために必要な知能や、トップアスリートだけが持ち合わせている身体に関する能力のようなものだと思うかもしれないが、ここでのBQとはそういうものではない。

本書の読者の皆さんの多くは、企業や団体等で現役で働き、部下を持ってチームを率いているリーダーのポジションにおられる方だと思う。

BQは、そういったリーダーシップを発揮すべき管理職の皆さんが、自分自身はもとより、部下や同僚、もしくは配属されたばかりの新入社員など、配下のメンバーの仕事の能力やパフォーマンスを最大限引き出すために必要な身体に関する知能を指す。

すなわち、**BQとは「働く人」がパフォーマンスを上げるうえで必要不可欠かつ、最も根源的な身体の健康維持、また健康増進にフォーカスした考え方なのである。**

日々の仕事とはシンプルに考えれば、こういうものではなからうか。業務時間中は、常時オンであることが求められ、優先順位の高い仕事に向けて集中力を高めること、業務時間内の作業効率をアップすること、加えてゼロベース思考を発揮して新しい企画書を書き上げること、クリエイティブな閃き（スパークル）を生み出すことなどを期待されているのではないだろうか。そういった状況下、ビジネスパーソンが仕事の土台ならぬ自身の土台として、身体に関して持ち合わせるべきコアな能力・知能が、BQ（身体知能）なのだ。

BQを高めることで単位あたりの生産性が上がり、業務遂行上の変動性（不確実性）は減り、残業や過剰労働をせずとも、業務を遂行できるようになるとも言える。少し使い古された表現だが、ワーク・ライフ・バランスをより高めることにもつながると言えるだろう。

今、日本企業の多くでは、社員の健康は社員個々人の責任で管理されるべきもの（会社は介入すべきでない）、という古い慣習を捨てはじめている。社員の健康を、組織の責任において組織的に管理していこうというパラダイムシフトが進んでいる。「健康経営」というキーワードはまさにその実現を意図したメッセージでもあると言えよう。

従来、個人の問題と考えられていた健康管理を個人任せにせず、企業の経営課題とし、フィジカルとメンタルの両面でサポートしていく。その担い手は、言うまでもなく組織の現場にいる管理者やマネジメント、リーダーたる皆さんにほかならない。

BQ、およびBQリーダーシップとは、健康経営を組織で推進していくうえで現場管理者に求められる必須のスキルであり、BQリーダーシップを発揮できることが、今後のマネジメントやリーダーに期待されるコアスキルのひとつとしてより重要視されていくだろう。

肝心なのは「はじめの一步」である。心がざわつくならば、そんな今こそ踏み出す勇氣を持てるかどうかリーダーの真骨頂である。本書が、あなた自身がチームやチームのメンバーのためにその一步を踏み出すための一助となることを心より願っている。

ボディチューン・パートナーズ代表 阿部George雅行



はじめに

2

序 章

いま企業にBQが  
必要な理由

健康経営の3つの「誤解」

24

**誤解1** 社員全員でスポーツ大会をすることが

ゴールだと思っている

24

**誤解2** 社員の不健康な習慣がなくならないのは

仕方ない・無理だと思っている

28

## 第1章

# ビジネスパーソンに必要な BQの基本

**誤解3** 健康と仕事のパフォーマンスのつながりを

認知させていない

32

いま、日本の健康経営はどこを目指すべきなのか

37

成功するビジネスパーソンは

高い「BQ」を持っている

42

人生100年時代を生きるためには、

健康が必要不可欠

50

BQを構成する6つの要素(6T)

59

## 第2章

# まずはあなたのBQを 高めよう

WHAT・WHY・HOW思考が「健康」を

「パフォーマンス」に生かすカギ

いまの自分にBQがなぜ必要なのかを知る

HOWは「6T」でブレイクダウンする

—— SOMA (内的身体) 編

HOWは「6T」でブレイクダウンする

—— BODY (外的身体) 編

6Tの改善に重要な3つの「e」を、

阻害する2つの「a」を

98

90

81

77

70

## 第3章

# 健康をビジネスの 成果につなげる BQリーダーシップ

組織としての業績向上にもBQが必要

104

あなたがとるべきリーダーシップとは

108

組織のトップの意志を代弁するBQリーダーシップ

115

まずは自分のチームがどのような状態なのかを知る

120

### STEP1 ビジネス

適切な目標設定を行う

125

## 第4章

# 健康経営を率いる リーダーシップの最前線 — 企業インタビュー —

### STEP 2 コミュニケーション

コーチングスキルを身につける

130

### STEP 3 メンバーの動機づけ

個人の行動変容段階を見きわめる

134

### STEP 4 チームビルディング

チームの力を生かす

143

## 第5章

# 今日からはじめる 職場のBQ意識改革

組織ごとに異なる問題点

### パターン1

業務から引き起こされる体形・体勢の悪化

### パターン2

食生活と生活習慣による健康の乱れ

### パターン3

加齢による体力や筋力の低下

### パターン4

長時間労働によるメンタルヘルス不調

170

178

183

190

194

**パターン5**

多忙な現場が引き起こす、

管理職のメンタルヘルス不調

199

**パターン6**

感情労働のストレスによるメンタルヘルス不調

203

社会環境に合わせて必要な

BQリーダーシップは変化していく

206

**コラム**

株式会社セスク 村上宗さんインタビュー

210

〈付録〉ビジネスパフォーマンス向上のためのオフィスヨガ

220

① 仕事の合間にできるオフィスヨガ

221

② 姿勢（体勢）チェックのポイント

226

おわりに

228