

Body Intelligence Quotient

図解

BQリーダー シッパ 身体知能

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

職場でベストのパフォーマンスを発揮するには、心身のコンディションが100%整っていることが大前提になる。それは、誰もが経験上、よく理解している事実ではないでしょうか。筆者は組織開発・人材育成コンサルタント、または企業研修の講師という立場でさまざまな企業を訪れています。ここ数年で大きな変化を感じています。まず重役の応接室にあった灰皿が消えたこと。そしてメタボリック体型の企業の代表や社長の場合が激減し、代わりにすらりとした肉体と実年齢よりも若々しいエグゼクティブが明らかに増えたことです。

こうした変化を目の当たりにすると、筆者が長年取り組んできた「健康になることでビジネスパフォーマンスの向上を図る」ことが、一つの正しい解であったことを改めて実感させられます。自身の健康に対して意識の高い、すなわち免疫力の高いビジネスパーソンのほとんどは、柔軟な思考とハードな仕事にも耐えるタフさ、そして新しいことに果敢に挑むチャレンジ精神を持っているといえるでしょう。

本書は、前著『BQ(身体知能)リーダーシップ』(クロスメディア・パブリッシング)を基に、BQ(身体知能)を高めるためのフレームワークを中心に、図解でより実践的に解説しています。自身のBQ(身体知能)アップだけでなく、自分の部下やチームメンバーに向けて、行動を促すことにもフォーカスしています。

仕事のパフォーマンス向上に健康が重要であることを頭ではわかっているとしても、行動に移すことができない人が少なくないのも現実です。では、行動に移せる人とそうでない人の差は何か? 「やる気」や「意思」の差や、セルフマネジメントができているか否かという差でしょうか? 私は、その差は、何かに直面した際に「とにかくやってみる」という行動パターンか、「あれこれ理由をつけて、とにかくやらない」という行動パターンの小さな差だと考えています。

肝心なのは、BQ(身体知能)という概念に少しでも興味を持たれたとしたならば、まずは本書の内容のどれか一つでも取り組んでみて、成功体験をつくってみることだと思います。「体調を改善したことで集中力が高まった」「頭がクリアになり、クリエイティブな発想が生まれるようになった」など、BQ(身体知能)の効果を一つでも体験すれば、確実に行動が変化するでしょう。行動が変わること、「以前よりも仕事が楽しい」もっ

「とでできるようになりたい」という正のスパイラルが生まれ、あなたのビジネスライフはより豊かなものになるに違いありません。

はじめに.....

2

第1章

ビジネスパーソンにいま
「健康」が求められる理由

01 働く人の健康が重視される背景.....

10

02 成功するビジネスパーソンにはBQが必要.....

16

03 健康と仕事における成果.....

20

04 あなたの生活習慣の現状を把握してみよう.....

24

第2章

健康の問題点を捉えるための フレームワーク「6T」

- 05 BQを把握するための「6T」とは…………… 32
- 06 体のコンディションを示す「体調」…………… 36
- 07 気力を保つための「体力」…………… 40
- 08 疲労やストレスを退ける「体質」…………… 44
- 09 見た目も体の調子も左右する「体形」…………… 48
- 10 仕事中の肩こり・痛みを生まない「体勢」…………… 52
- 11 相手からの印象を良くする「体動」…………… 56
- Column BQを阻害する肥満と喫煙の問題点…………… 60
- 12 押さえるべき基本の3点(食事・睡眠・運動)…………… 62
- 13 食事…………… 64
- 14 睡眠…………… 68
- 15 運動…………… 72

第3章

BQの視点から仕事の課題を解決する

- 16 あなたの「ビジネスパーソン」としての課題は何か 80
- 17 営業成績を上げる 84
- 18 新しい企画を作れるようになる 88
- 19 プレゼンテーションで成功する 92
- 20 ケアレスミスをなくす 96
- 21 コミュニケーションのトラブルをなくす 100
- 22 Howを自分で探し出すためのヒント 104

第4章

BQを実践していくための リーダーシップ

- 23 行動を促し、習慣化するための「リーダーシップ」……………110
- 24 リーダーシップを発揮するための4つの手順……………114
- 25 ビジョン…適切な目標設定を行う……………118
- 26 動機づけ…モチベーションの段階を見極める……………122

おわりに……………126