

## はじめに

「仕事の「ピーク寿命」を延ばせる行動があるとしたら、すぐに実行したいですか？」

このような質問を、私はセミナーの場などで投げかけることがあります。参加者のほぼ全員が「イエス」と答えます。生涯現役を目指す人が増えていることを実感する場面であり、時代の変化を感じずにはいられません。おそらく、「人生100年時代」といった言葉が一般的になっていることも影響しているでしょう。

1990年代、いわゆるバブル時代を銀行員として過ごした私は、実は健康に無頓着な人間でした。当時は世間的にも健康への認識が薄い時代。深夜残業は当たり前で、接待などで暴飲暴食や運動不足が続いたことで、いつしか身長175センチにして体重は90キロを超えるまでになっていました。

当然ながら会社の健康診断ではレッドカード連発。「このままではいけない」と思いダイエットに取り組んだ私は、体重を65キロまで落とすことに成功します。そこで気づいたのが、「健康は仕事のパフォーマンスに直結する」という事実でした。

この気づきをきっかけに、私はその後大学院で健康について研究をしつつ、現在は人材コンサルティ

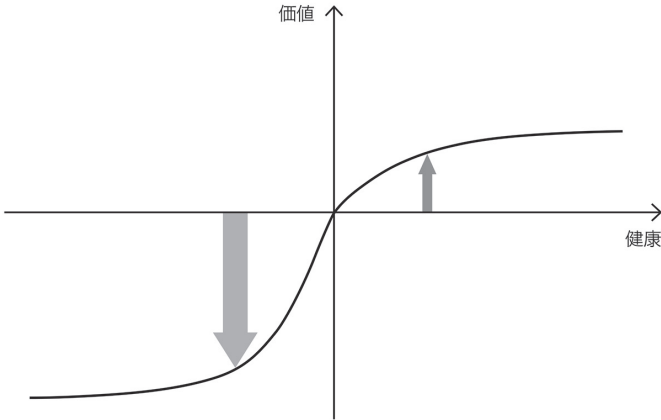
ング組織ボディチューン・パートナーズを立ち上げ、ビジネススキルと健康スキルの両輪で実践的な組織の人材育成のお手伝いを行っています。

こうした取り組みをするなか、私は冒頭にご紹介した質問の答えを見出しました。

「仕事のピーク寿命を延ばせる行動」とは、「健康防衛のための行動」なのです。健康防衛については、拙著『MBA式健康防衛』で詳しく紹介していますが、「そもそも人間に備わっている健康を守る考え方」という風にイメージしてください。

ここでポイントとなるのが、「守る」という意識です。皆さんは、「プロスペクト理論」をご存じでしょうか？

図1



人は「健康を新たに得ることの価値」よりも、「健康を失うことへの価値損失」の方が大きいと感じる

この理論によると、人間は「何かを得よう」と考えたときよりも、「損失を回避しよう」という意識を持つときのほうが行動を起こしやすいとのこと。

プロスペクト理論は、投資やマーケティングなどで主に用いられていますが、これを健康に当てはめてみると、健康増進や健康向上を漠然と目指しても、なかなか行動に移せない理由がわかると思います。

「健康を手に入れる」という意識では、生活習慣を変えるまでには至りません。そうではなく、「生活習慣を変えなければ、本来備わっている健康が損なわれる」と意識を切り替えたほうが、具体的な行動につなげやすくなるのです。

この考え方をビジネスパーソンに応用した場合、「健康状態が悪くなれば、本来の仕事のパフォーマンスを発揮できない」と考えることで、健康へのインセンティブを高めることができます。

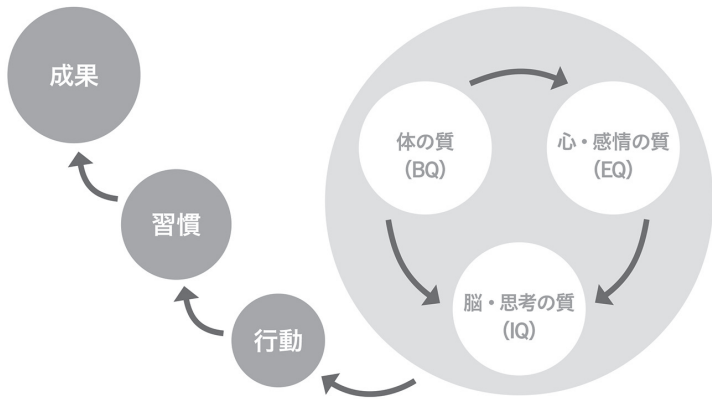
質の高い仕事をするには、体の健康はもちろん、適切な判断に結びつく思考（脳）や、物事をポジティブに捉える感情（心）の健康が必要であることは言うまでもないでしょう。

これら3つの健康はどれも大切なものですが、まずは「体の健康」から取り組むべきであると私は考えます。なぜなら、脳や心の健康状態を直接向上させるのは容易ではなく、成果を認識するのも難しいからです。

その点、体へのアプローチは選択肢も豊富であり、成果を体感することができます。しかも、体の健康は脳や心にも好影響をもたらすとされていますので、まず体からアプローチするのが合理的なのです。体からアプローチして脳や心の健康とともにバランス良く高める手法は、今は一般的なものではありませんが、いずれ認知が広がっていくでしょう。

ところで、IQ（知能指数）やEQ（感情の知能指数）という言葉聞いたことがあると思います。これらは脳や心の健康状態を示すものとして活用されていますが、私は体の健康状態を示す指標として、「AQ」（Body Intelligence Quotient：身体知能指数）というものを重視しています（図2）。

図2



BQ: Body Quotient  
EQ: Emotional Intelligence Quotient  
IQ: Intelligence Quotient

BQは、「仕事のパフォーマンス」に照らし  
て最適な健康状態を考える点に特徴があり、  
単に健康診断や人間ドックの結果が良ければ  
いいというわけではなく、また、運動能力が  
高いからといって必ずしもBQが高くなるも  
のでもありません。

このBQを高めるためのツールとして私た  
ちが開発したのが、個人の行動の特性や傾向  
を可視化するアセスメントツール「The  
da(ゼーダ)」です。The daの活用方  
法は本書にて詳しく解説しますが、The da  
を活用することで、その人それぞれが持つ  
行動特性に合わせて健康へのアプローチを考  
えることが可能となります。

忙しいビジネスパーソンは、やみくもに「健

康に良い」とされることをやろうとしても、続けることが困難です。そのため、「仕事でベストパフォーマンスを発揮するための健康状態」を考え、意識的に何かの行動をプラスするのではなく、無意識に習慣として行動できる状態を目指す必要があります。

そのために求められる日々の行動や習慣は人それぞれです。Theidaの結果と本書を照らしながら「健康防衛アクションプラン」を考え、行動変容へのヒントを掴んでいただければ幸いです。

株式会社ポディチューン・パートナーズ 代表 阿部George雅行