

SEISHIN APPLICATION *CLICK*

—— 適応と前進 ——

Index	P2～P7	【特集】「人生のパフォーマンスを最大化するために」 株式会社スリーマインド 代表取締役 尾崎理恵氏
	P8～P9	【経済】関連情報
	P10	【コラム】「SDGsを導入する意味と取り入れるための最初の一步とは」 ファイルティーチャー 代表 世古真一氏
	P11	【情報産業】関連情報
	P12	【くらし】関連情報

BEST 使うに簡単! 使って感嘆!



次号は4月上旬の発行を予定しております。
3・4月号合併号の予定です。

世間の景況が近年押し並べて停滞し、少々焦燥感さえ感じる最中、病原菌によって我国経済の浮揚に寄与頂ける来日者も減じ、更なる停滞を味わうことになりました。より健康の大切さを痛感させられる今日となりました。本稿で折々感銘を頂いております尾崎理恵氏の名言を是非拝読され、今この時こそお互いに健康により一層気遣い各々の立ち位置でのアンチエイジングが必須と考えます。是非とも共にこの苦難の時代を乗り越りましょう。

(編集室)

誠伸商事株式会社

TOKYO	03-5751-3011
SIZUOKA	054-340-1191
TOUHOKU	022-299-6661
KITAKANTOU	028-684-1981
NIIGATA	025-286-9040

人生のパフォーマンスを最大化するために

株式会社スリーマインド

代表取締役 尾崎理恵

皆さんは、ご自分の人生のパフォーマンスを最大化するために、どのような工夫をしていらっしゃいますか。私は、仕事の関係上、経営者とお会いする機会が多いのですが、公私共に、圧倒的にパフォーマンスの高い方とお会いすると、何を大切に日々生活しているのか、どのようにして、セルフマネジメントをしているのか、どんな環境に身をおいているのか、などなど色々気になってしまい、つい根掘り葉掘り、私の取材がはじまってしまうことが多々あります。もちろん、「パフォーマンスが高い」ということ自体が解釈ですので、何を持ってハイパーフォーマーなのかは、人それぞれの定義だと思いますし、好き嫌いもあるでしょう。**私がここで取り上げているパフォーマンスというのは、「ビジネスの成功と人生全体の幸福感」のことを指しています。**リーダーとして、会社の経営目標や企業価値向上を達成しようとするためには、チームのパフォーマンスを上げるのは勿論のことですが、まずは自分自身リーダーとしてハイパーフォーマーであり、かつ幸福感を感じながら、事業に挑戦したい、という思いがいつも心の中にあったからです。**地球レベルのテーマであるSDGsの目標項目で言うと、目標8の「働きがいも、経済成長も」が、それに当たるかもしれません。**各人が自分の才能を発揮し、挑戦する喜びを感じながら、経営目標を達成し、会社、社会に貢献すること、この積み重ねが、健全な社会をつくっているのかもしれない。「働きが

いとか、働き方改革は、大企業の話であって、中小企業にはそんな余裕がない」「才能の発揮だなんて、目の前のやるべきことをやってから言ってほしい」というお声も時々聞こえてきますが、各人の自分ごとの小さなアクションから、全てはスタートします。ハイパーフォーマーの周りには、ハイパーフォーマーが集まり、文句を言いつづけている方の周りには、同じような方が集まる傾向があるのは、皆さんもご存知の通りです。プロテニスプレイヤー、ノバク・ジョコビッチは、「最も身近にいる人が、自分自身である」と言っていました。もし、チームのパフォーマンスと上げたいのであれば、もし、メンバーのパフォーマンスを過去最高に上げたいのであれば、まずは自分のリーダーとしてのパフォーマンスを、最大化するのが先決かもしれません。そんな私自身は、皆様に説教をさせていただく権利は全くなく、多くの挫折と失敗を経験してきました、好奇心先行で行動力はあるものの、継続することが不得意で、一つのことをやり抜くことが苦手でした。だからこそ、挫けるポイントが良くわかり、それを前提に小さな習慣を決めて、小さな工夫を重ねてきました。特に、出産してからは、私の仕事と子育てのバランスで大いに悩み、多くの方のアドバイスや情報を参考にし、自ら色々の実験をしてきました。そこで、今回は、私自身がオススメする人生のパフォーマンスを高めるための小さな習慣を、シェアさせていただきたいと思います。

習慣1：「断捨離と未完了の整理を定期的に行する」

断捨離については、皆様ご存知の通りです。多くの方が何らかの形で実行した経験がおりになるのではないのでしょうか。私は、最初、お財布、冷蔵庫から気軽にスタートし、最終的には、今や世界で注目をあびている「こんまりメソッド」まで、いきつきました。これは、確実に、そして圧倒的に効果があります。物理的にも、精神的にもスペースができて、新たなエネルギーが入ってくるのを明確に感じることができますし、身の回りを整理することで自分をみつめ、自分が大切にしている価値観を知ることで、人生における色々な決断に違いが起きてきます。騙されたと思ってやってみてください。もしも、まだ断捨離をしたことがない方は、お財布、自分のデスク、ワードローブ、女性の方でしたら冷蔵庫をやってみてください。悲しい収集癖を乗り越え、大切なものを本当に大切にできる環境がセットアップされた時、そこには明らかに前向きな感情が湧いてくるのを感じることができるはずです。

もう一つは、未完了になっているものの整理整頓です。私は定期的に、コーチと一緒にこの作業をしています。人、物、金、の3つにカテゴリーを分けて、各カテゴリーで、未完了のままになっているものをリストアップし、その場で、それらをいつ完了させるのかを書いていきます。もし、人間関係の未完了であるのであれば、その場で電話をして完了する時間を持ちます。例えば、以前不義理をしてしまった方に連絡して謝らなければいけないのに機を逸してしまったとか、親から借りているお金を10年以上当たり前のように返していないとか、など、なんでもいいので、未完了と sentir られるものを書き出し、期日以内に完了させるのです。経営チームも同じなのですが、未完

了の約束がたくさんあるチームは、なかなか目標を達成できない傾向にあります。未完了のものをたくさん抱えると、頭や体の中でバグになり、やがて生産性を下げていくことになります。

実はこれが継続できている背景には、ビジネスコーチの存在があります。「リーダーは、自分が何者かをわかっているべきだ」とジャックウェルチが語っていますが、自分のことは見えにくい、というのもまた事実であり、コーチというサポートがあるからこそ、自分の内面をみつめる作業が定期的にできているだと確信しています。

習慣2：「自分自身に、効果的な質問をし続ける」

目標が達成できなかつたり、自分が思ったように物事が動かなかつたりすると、つい、出来ない理由や、不満を言ったり、批判などをしたくなるかもしれませんが、文句を言う暇があつたら、「アイデアと提案をアウトプットする」という習慣です。勿論、怒りや不満、悔しさがバネになって新しいビジネスの原動力になることは多々あります。しかしながらそこにはアイデアと行動があります。長年の習慣で、悪気がないのに、自然に口から出してしまう方もいるかもしれませんが、組織の中では、「他のメンバーの提案やアイデアを否定したり、批判したりすることで、自分の立場を確保しようとする方」もいるかもしれません。よく言われる通り、「他人と過去は変えられない、自分と未来は変えられる」。まわりがどうであれ自分がどうするか、です。

そこで、効果的な質問が日常的にできるようになるためのオススメは、夜の質問、と朝の質問の儀式です。(Victory Book by リーミルティアより) 自分の才能を探索する際に、21日間だけやるのですが、21日間やると色々見えてきますし、効果的な質問が、新しいアイデアや行動を生み出す、

ということを実感できるはずです。

夜寝る前に、下記に答えます。

1. 今まで知らなかったことで、今日新たに学んだことは何か
2. この新しい情報をどのように活用できるか
3. 今日の出来事で、よかったことは何か
4. 能力を伸ばして収入（売上、目標達成）を伸ばすために、明日やれることは何か
5. より大きな成功を収めるために、明日すべきことは何か
6. 今日の出来事の中で、もし可能ならば別の方法を選んでみたと思えることは何か、この経緯から学んだことは何か。二度と間違いを繰り返さないためにはどうすればいいか。もしくは進化、成長するにはどうすればいいか。

朝起きた後、下記に答えます。

1. 今日の楽しみやポジティブなことは何か？
2. 感謝すべきことは何か
3. 今日、自分の責任を全うするにはどうすればよいか
4. 家族、クライアント、仕事を一緒にするメンバーが喜ぶようにするにはどうしたらいいか
5. 自分が何をすれば、今日1日を確実に楽しむことができるか
(もしくは、確実に成果を出せるだろうか)

全くプライベートの話ですが、最近面白かったのは、夜の質問6の成果です。漢字テストで芳しくない点数をとってきた2年生の息子に私はイラだち、「なんで、こんな簡単な漢字を覚えてないのー！？何回言ったらわかるの？」と、つい口が滑ってしまいました。(これ、はっきりにって、本人のやる気をなくす最高の方法です！！)そこで、アイデアをとして、「選挙用

の無地のタスキを買って、そこに、「たくや、頑張れ！！」と書いて、私が勉強の指導をする時は、そのたすきをかけて、勉強をみてやることにしたのですが、これが絶大な効果。私も意図して彼を応援するあり方で言葉をかけるし、本人も楽しそうで、モチベーション高く勉強に取り組めるようになったのです。

これは単なるプライベートな事例に見えるかもしれませんが、オフィスでも似たようなことが起こっています。毎月未達成の営業担当に、「なんで達成できないの？本当にやる気あるの？」という会話が起きているかもしれません。できない理由を聞くよりも、できるようになるためのアイデアをお互いに創出し、意志力ではなく、環境を変えることで、サッサと新しい行動を起こす、そうすると、新しい可能性が見えてくるはずです。

習慣3：「糖質制限をする」

別にジョコビッチのファンではないのですが、彼はこう言っています。

「あなたが最高の自分になりたいと思うなら、私が勧めることはこれしかない。まずは食べ物を変えることから始めてみてはどうだろう」。彼が、ある時、自分がグルテンアレルギーであることを知ったことで、徹底的なグルテンフリーの食生活をはじめたのをきっかけに、パフォーマンスが上がったという話は、有名です。

昨年、久しぶりにお会いした経営者のお話をしましょう。大学の先輩でもあり、ゴルフのハンディーは0、還暦を迎え、エベレストに登り、能の世界で芸術活動も続けている彼は、どこからみても、ハイパフォーマーです。その方が、昨年1年は、糖質制限をして、圧倒的に体調が良くなったとのこと。色々ご本人から最

新情報と実行のための極意を教えてください、
その上で、私は食事法の書籍を読み漁りました。
その結果、今更なのですが、糖質制限は、パフォーマンスを上げるのに効果的だ、ということが理解できたのです。もともと私は、小麦粉はあまり体に合わない、ということがアレルギー検査でわかっていましたので、パンや麺類は極力さけていましたが、「糖質」の摂取、つまり「血糖値」に関しては全くの無知でした。糖質制限には、賛否両論がありますが、必要に迫られている場合は別として、私がオススメするのは極端な制限ではなく、日々それを意識して、食しているかどうかです。「血糖値スパイク」に陥ると、意志力ではどうにもなりません。もしかしたら、アクションをやり抜けない一つの原因に、血糖値スパイクがあるかもしれない、と言っていいほど、体調に影響を与えるそうです。

私の事例で言うと、糖質制限の生活をはじめて、体力的、精神的に違いが起こっていますが、メリットトップ3は、①圧倒的に朝の目覚めがいい②体全体のむくみがなくなり、日々爽快感がある③セルフコントロールできているという自己肯定感があり、集中力があがった（気がする）。勿論、大好きなスイーツや、お米を全く食べないわけではありませんし、会食に参加する時は、皆さんと一緒に美味しくしっかりいただきます。でも、食べすぎたり、飲みすぎたり、一人でこっそりスイーツやジャンクフードを食べたりすることは、一切なくなりました。決して良質とは言えない糖質を摂取することにおける人生へのダメージとリスク、糖質制限をすることの人生でのメリットと幸福感が、明確に私の頭の中にインプットされたからです。20代の時、先輩の経営者にこう言われたことがあります。「理恵さん、人間は、口に入れるもの（食べ物）と、

口から出すもの（言葉）で、成り立っているんですよ」と。当時は、表面的には理解をしましたが、やっと本質を理解し、実行できるようになりました。

習慣4：「運動をする」

大学卒業後、20年間、私はほぼゴルフ以外の運動はしてきませんでした。健康でいるには、運動、睡眠、食事、が重要と言うのは、百も承知でしたが、ジムには全く興味が無いし、寒い時に走るもの嫌だし、暑い時はさらに日焼けも加わってモチベーションも下がるし、スイミングは、全身運動で最高というけれど、水着に着替えるのが面倒、、、等々、できない理由のオンパレードで、運動を避けて生きてきました。しかし、ある時、私のまわりのビジネスパートナーや友人達が、トライアスロンをはじめ、ほぼ無理矢理に誘われ、トレーニングせざる終えなくなる状態に追い込まれたのです。当時は、体はポッチャリ、キレもなし、という状態でしたが、コーチについて、トレーニングを積むごとに、体質が変わっていき、体脂肪率は16%まで落ち、運動する爽快感を感じるようになり、ビジネス上のパフォーマンスにもポジティブな影響を与えるようになりました。その後、一旦トレーニングから遠ざかりましたが、相性の良いパーソナルコーチとの出会いがあり、今は、週一で早朝6:00-8:00でトレーニングをし、週1、2回、近所を3キロジョギング、毎日体幹ストレッチ、というようなペースで、運動が日常生活として定着しています。

私の友人の中で、最もパワフルなビジネスパーソンの一人が私に言いました。「運動は、運を動かすって、書くでしょ。運動していれば、運が動いて、エネルギーが湧いてくるの！」と。

もちろん、運動は得意不得意があると思いますが、私のように意志力の弱い方が運動を起動にのせるには、環境設定しか方法はありません。コストがかかっても、パーソナルコーチを雇うことです。トレーニングの約束を破るわけにはいきませんし、私のパフォーマンス向上のために、色々な側面からサポートしてくれますし、糖質制限同様、色々と人生でいいことが起こるので、やめる理由がなくなるのです。聖路加病院のある先生がおっしゃっていましたが、ピンピンコロリと逝ける方と、その方の筋肉量は比例しているそうです。

習慣5：「タイムマネジメントをする」

ある経営者の朝の時間の過ごし方を聞いて流石だ、と思いました。必ず毎朝4時におきて、4:00-5:00でメール対応と指示の確認（全てのメール対応や、指示を明確にしておくことで、朝一から秘書が対応できる）、5:00-6:00自宅のまわりをジョギング、6:00から身支度と朝ごはん、がルーティーンだそうです。ここで重要なのは、ジョギングではなく、4:00-5:00にメール対応を済ませ、今日の部下への指示を全て明確にしておく、ということです。すでに、やっていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。経営者は、比較的自分の時間をコントロールできるかもしれませんが、現場に近くなればなるほど、お客様の連絡や緊急対応など、重要で緊急なことに振り回されてしまいます。ポイントは、今日のパフォーマンス、成果物を明確にする時間を、一定時間もつこと、その日やることは可能な限り、タイムスケジュールに入れること、です。「ストップウォッチを使って、この案件が完了するまでは他の作業はしない、メールは見ない」というように、シングルタス

クで仕事をするのも、とても効果的です。一方でチームの協力も必要です。

あるメーカーさんで、設計チームの生産性をどうやったら上げられるかの問題解決をしていました。彼らには、「集中して図面作成にとりかかっても、社内外の電話や質問やら、肝心な時に邪魔をされ、生産性が下がる」という問題がありました。彼らのアイデアは、設計チームのメンバーは、ローテーションで集中タイムをつくり、PC横に色付きの旗をたてて、その旗がたっているメンバーには、「指定の時間には、緊急性の高い案件以外は、電話をつながない、話しかけない」というルールにしたのです。結果は、圧倒的に設計チームの生産性があがり、図面が早く上がってくるようになりました。

「重要で緊急なもの」ばかりに日々追われていると、「緊急ではないが重要なこと」に時間が割けず、忙しさだけを感じるようになります。働きがいや、やりがいは、自分が自分の才能や能力を発揮し、何かに挑戦し、誰かが喜んでくれたり、社会に貢献できることで、感じられる感情だと思います。そのためにも、1日の始めと終わりの時間の過ごし方は、大切ですが、これも私のように意志の弱い方にオススメなのは、歯磨きとセットでやる、というスタイルです。いつ歯を磨くか、ということにもよりますが、ルーティーンに入れてしまえば、後は自動です。

習慣6：「デジタルデバイスをオフにする」

昨年、Harvard Business Reviewで「スマホが近くにあるだけで、あなたの思考力は低下する」という論文に基づいた記事を目にしました。800人が、スマホをテーブルに置いているチーム（電源は切っている！）、スマホをバッグに入れているチーム、スマホを別の部屋に置いているチーム、

の3つのグループに分かれて、簡単な認識テストをしたところ、ご想像の通り、スマホをテーブルに置いているチームが最も成績が悪かったという実験結果が書いてありました。常時オンラインでいることの恩恵は大きなものがありますが、集中力やクリエイティビティーなど、奪っているものもたくさんあるようです。人は、1日に85回以上、スマホを触っているそうです。大したメールも来ないのに、メールの確認をしたり、ラインをチェックしたくなった記憶は誰にでもあるはず。「ママのスマホになりたい」という絵本を知っていらっしゃいますか？ママがずっとスマホをいじっているの、子供が悲しくて、ママが大好きなスマホに、僕になりたい、というストーリーです。思い出しただけでも涙が出ますが、その話は現実で、私は、産後、公園や電車の中で、子供と一緒にいるのに、ずーっとスマホをいじっているお母さん達をみて、あまりにも悲しくなり、子供といるときは、スマホの電源を切る、というルールにしました。勿論、そのママは時短勤務で、緊急メールの返信をしていたのかもしれませんが、明日の食材をネットで購入しているのかもしれませんが。です、それを責めているわけではなく、人からどう見られているかを気にするわけでもなく、「人生で大切なものを大切にしよう」と思ったのです。仕事であろうが、遊びであろうが、「今、ここに、全てを集中する」というのが、ハイパフォーマー共通のあり方です。

私の提案は、デジタルデバイスをオフにする時間を意図して設定する、です。

ビジネスでは、都合上、平日は夜もオフにできない可能性はあるかもしれませんが、週末であれば、工夫次第で可能なのではないのでしょうか。会議も同じです。デバイスをPCやスマホをチョ

コチョコ触って「心ここにあらず」の方が参加しているのであれば、今日からその会議はやめる、もしくは、やり方を変えてみましょう。

以上、パフォーマンスを最大化するための小さな習慣を書かせていただきました。2020年、皆様のビジョンと経営目標が達成し、そして人生がますます豊かなものになりますよう、お祈りしております！

■プロフィール

尾崎 理恵（おざき りえ）

株式会社スリーマインド 代表取締役

岡山県倉敷市出身、双子座、O型、ENFP
慶應義塾大学法学部卒業後、株式会社リクルート・人材総合事業部勤務を経て、現在に至る。27期目。

「オープンマインドな風土で、メンバーのユニークバリューと才能が発揮され、チームが成功する仕組み」にフォーカス。

すごい会議、リーダー道場、バリューデザインセッション等、チーム独特の魅力、ユニークバリューをキーワードに、人とチームの才能と可能性を広げるサービスを提供している。

好きなこと： ジャズ、ゴルフ（ドライバー）、能

私の信念： 剛毅果断、愛を行動で伝える

好きな言葉： 一期一会



SDGs を導入する意味と取り入れるための最初の一步とは

ファイルティーチャー 代表 世古真一
CLICK 編集室 主幹 福田七衛
聞き手：CLICK 編集室 スタッフ 杉本なつみ

今月号の新聞切り抜き情報でも目立つように、**SDGs「持続可能な開発目標」**を意識して経営に取り入れ、他社との差別化をするとともに、社会貢献を目指す企業が増えてまいりました。2020 年は社会全般とりわけ印刷産業でも **SDGs** の導入を考える企業はさらに増加してくると見込んでいます。しかし、その反面、なぜ **SDGs** を経営に取り入れなければならないのか、そもそもそんなことをして、どんな意味があるのか？という批判的な意見もあります。今月号では、**SDGs** を経営に取り入れる意味、そして取り入れるとしたら、どこから手をつければいいのか？ということ、誠伸商事 CLICK 主幹 福田七衛と独自の視点で地域の印刷会社の事業企画を提案しているファイルティーチャー代表の世古真一氏にお伺いしました。

杉本：誠伸商事クリックでは、昨年末ごろから **SDGs** を経営に取り入れることに関する記事を発表していますが、熱心に取り組まなければならない理由は何でしょうか？

福田：社会のルールが変わりつつある中で、私は現在のままの印刷産業の未来に危機感を持っています。

SDGs は自主的な取り組みが基本なのです。やれる人がやれるところからすぐにでも着手しようという考え方で進んでいます。そうしなければ、地球規模の問題解決に間に合わないという危機感が背景にあるようなのです。つまり、今までのような横並び思考や護送船団方式の考え方から早く抜け出して、各自の会社で何をするべきかを **SDGs** をヒントに考えなければ取り返しがつかないくらいに企業間格差が広がってしまう！ということに気がついてしまったからです。ですから、一刻も早く印刷産業の皆さんにそのことを知らさなければと思っています。

杉本：社会のルールが変わり自主的な取り組みが基本と言われても戸惑ってしまうように思うのですが、どのように考えたらいいのでしょうか？

福田：まず、**SDGs** は経営課題における、世界の共通言語になっているということと、**SDGs** への対応が株価水準に直結するようになったことを知ることです。

17 の目標は働き方改革、優秀な人材確保、採用、消費者対応、マーケティング、ブランディング、地域社

会との関係などに関連する、幅広いテーマをカバーしているので、自主的な取り組みがしやすくなっています。

17 の目標には 169 のターゲットも示されています。このターゲットを分析して、自社と関係があるものを洗い出すと、それがビジネスのヒントになるのです。つまり、他社に先駆けて取り組みば競争優位にも立てるわけです。

杉本：ターゲットを分析して、自社と関係があるものを洗い出したとして、具体的にはどう取り組んで行ったらいいのでしょうか？

世古：ウェブサイトで見かけた記事からの事例ですが、食品ロスを解消する、「捨てないパン屋」という事例があります。まだ十分に食べられる食べ物が捨てられてしまう問題、食品ロス（フードロス）。これを解消するため、週3日の午後だけ店を開き、基本的には4種類のパンのみを売っている“捨てないパン屋”が広島県にあるそうです。このパン屋では「5年後に流行が終わるパンでなく、これまで長年残ってきたパンを受け継いでいきたい」という考えのもと、日持ちのしない具材をなくし、国産小麦を使用したシンプルなパンを販売することで、食品ロスを解消し、従業員の労働時間も減らすことに成功しています。この取り組みは17の目標のうち、8.働きがいも経済成長も 12.つくる責任つかう責任という目標に適合している事例だそうです。自社で取り組みうとなった場合には、ウェブサイトや、書籍などでたくさんの事例に触れることができますので、それらを参考にしてどんな取り組みができるのかを考えてみるといいと思います。

杉本：印刷会社での取り組み事例はありますか？

世古：昨年の CLICK11 月号で紹介されていましたが、ハリウコミュニケーションズ株式会社様の仙台シニアネットクラブという市民活動団体の技術的なサポートや高齢者向けのテキスト開発を担当するという、高齢者の情報化支援の事例がありました。この事例は、17の目標で言えば3.すべての人に健康と福祉を 4.質の高い教育をみんなに 11.住み続けられるまちづくりを 17.パートナーシップで目標を達成しよう に該当するとして、**SDGs** の取り組みとしています。要は自分たちの会社でできることが17の目標の中にあるかどうかということから考えてみるというのがきっかけとしてはいいかもしれません。

杉本：なるほど、**SDGs** を経営に取り入れることはとても難しいものかと思っていましたが、自分のできるところから始めてみればいいのですね。ありがとうございます。