



# ほ 多 当

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆  
(カウンセリングのことは当社までお問合せ下さい)  
【今月の一冊】人生の目的～自分の探し方、見つけ方  
本田 健 著 大和書房  
ホームページ URL <http://www15.ocn.ne.jp/~prime21/>

発行日 2015年4月1日 Vol. 150  
発行元 有限会社プライム・コーポレーション  
ライフコンサルタント 渡 邊 敏 徳  
〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲 147 番地  
TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

## いい会社？

4月と言えば“人事異動”が多い時期ですが、新たに昇進・昇格された方も多いのではないのでしょうか。会社の発展は、やはり“人”がポイントです。そして、その中のリーダーの資質によって決まる可能性が高いと思います。

その言葉どおり、人や組織を導くリーダーには仕事の実力はもちろん、「人間的器量」が求められます。初めて昇進された方にはリーダーとしての在り方を、さらに上役へ昇格された方には、多くの部下を導き、どのような時でも、ぶれない指針を与えてくれることが期待されます。キャリアを積み重ねれば積むほど、部下も増え、責任も重くなっていきます。

しかし、自分の仕事ができることと、リーダーシップを発揮して決断を下し、部下を引っ張っていくこととは似て非なるものです。最近特に、「リーダーシップがとれない」という悩みを聞くことが多いように思います。リーマンショック以来、企業は存続をかけて効率化を推し進めた結果、「社員研修」に時間とお金をかけなくなってしまいました。

3月には、たくさん子どもたちが社会へ旅立ちました。「新」が付く言葉として、新年、新製品、新妻、そして、新卒などなど…。どれも新鮮な感じがします。一方、「中途」には良いイメージがないように感じます。「中途半端」の言葉から分かるように、「中途」は限りなく「半端」の意味に近く、ほぼ「欠損品」、「物足りない」の代名詞です。

企業の採用は「新卒」と「中途」という2つの採用があります。新卒から入社した社員はプロパー社員や生え抜き社員と言われ、古い企業ではどこか誇りとして語られます。一方の中途入社社員はどこか負い目を感じて待遇や昇進などの面で不利を被っています。

今はわかりませんが、10年ほど前に東京電力では中途採用は一人も居なかったと聞いていました。これに対して関西電力には外国人を含む中途採用がいたことが話題となりました。日本では社員がよく辞める企業は悪い企業だと言われますが、それは少し乱暴な見方かもしれません。ブラック企業の退職率が高いのは確かですが、発展期のマイクロソフトやアップルの退職率はかなり高いです。離職率だけで企業の善し悪しを判断するならば、発展期のマイクロソフトやアップルは「ブラック企業」であり、保守期の東電は「素晴らしい企業」になります。

会社が常に活性化していき、社員の皆さんがいきいきと仕事ができることが一番重要なことだと思います。あまり世間のいろんな見方に惑わされない方がいいかもしれませんね。

## 食の法則

日々、欠かすことのできない「食事」。その効果は、単に空腹を満たすだけではありません。実は、私たちが1日元気にハツラツと活動していく上で、「食事」は強い味方となります。そんないきいきと行動するための食の法則をご紹介します。

### □朝はトーストよりも納豆ごはん！

糖は脳のエネルギー源ですから、パンを食べれば朝食としては十分と考えがちです。しかし、とった糖質をエネルギーに変えるには、豆や卵、豚肉などに多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>が必要になります。糖質だけでは、その効果は最大限に生かせないのです。

### □プレゼン前に高カロリーはNG。消化に良い食事を。

プレゼン前に気合を入れようと、炭水化物や高カロリーな食事をとってしまうと、エネルギーが消化のために使われてしまいます。質の高いプレゼンを行うには、エネルギーを脳に使うようにすることが重要です。

### □残業のお供には原型に近い食べ物を選ぶ。

残業時に限らず、空腹のまま仕事を続けていると、集中力が低下して効率が上がりません。お菓子で空腹感を紛らわせてしまう人も少なくないでしょう。しかし、それは逆に集中力を下げてしまう場合があります。残業中に口にするものは間食ではなく分食と考えて、夜ごはんになり得るものの一部を20時くらいまでにとるといいでしょう。

### □お酒を飲むときには肝臓が働くようなおつまみを。

ストレス解消のために飲んだお酒が、翌日の仕事の足を引っ張るようでは元も子もありません。体に良いお酒の飲み方のコツは、肝臓がしっかり働いてくれるようなメニューと一緒に食べることです。アルコールを分解する肝臓が正常に機能するために必要不可欠なのが魚介類のような高タンパクで低脂質なものが望ましいです。

### □明日のために、低脂質な食事で質の良い睡眠をとる。

一つ目の目安ではありますが、「パン」よりも『おにぎり』、「チキンソテー」よりも『やきとり』、「ほうれん草のソテー」よりも『ほうれん草のおひたし』といった具合に、平仮名メニューを選ぶようにすると、自然と低脂質の調理法や食事を選びやすくなります。

