

## 人生100年時代の

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雅行世  
代  
別BQ身体知能リーダーシップ

1. 今こそ必要とされる……
- ▶ 2. ミレニアル世代 (30代) の……
3. コロナショックを乗り切……
4. 2020年新入社員……
5. ロスジェネ世代の (40代) の……
6. バブル世代の (50代) の……
7. 年上の部下と関わる際の……

## 2. ミレニアル世代 (30代) のBQ特徴, リーダーとしての対処法

BQ (身体知能) およびBQリーダーシップを効果的に発揮するために、ビジネスパーソンが直面する課題とBQの特徴を社員の年代別に切り分けてご紹介していく本連載。今回はミレニアル世代と称される30代のビジネスパーソンのBQの特徴を掘り下げたい。

## 組織の「期待」と自身の「老化」

ミレニアル世代 (30代) は社会人になって約10年が経過し、一通り仕事を覚え、組織からはビジネスのプロとしてのパフォーマンスが期待される年齢幅にある。経営層と同じ視座・視点に立って重要な意思決定をしたり、大勢の部下を率いて稼ぎ頭として成果や結果をシビアに求められる人も多い。また、ビジネスの全体像をつかんだところで、独立や起業を考える人もいるだろう。そして一般的に言えば30代は家庭を築くライフステージであり、パートナーや親という新たな役割を担う年代である。いずれにしても、多忙ながらも充実したビジネスライフを送り始める年代にある。

しかし一方で、生理学・医学の見地からすると、30代はすでに「老化」が始まる年代である。昨年、アメリカのスタンフォード大学の研究チームが「人間の生理的老化は34歳、60歳、78歳で急激に起

こる」と発表して話題になったが、経験的に納得する方は多いのではないだろうか。「初めて風邪で会社を休んだ」「起床時に疲れが残っているときがある」など、微かな衰えを感じるのも30代からである。

30代のビジネスパーソンが組織からの「期待」と自身の「老化」、この両方を意識しながら、パフォーマンスを維持向上させる。そのためには、体力的にも「これまでようにはいかない」場合があることを強く自覚し、生活習慣全般に気をつけること、また健康診断などの客観的な数値を、自分事として重要な情報として捉えていくこと、すなわち自分のBQ (身体知能) の自覚を始めることが大切だ。

## 6つの「体 (TAI)」とは

ここで、BQを自分自身の身体に落とし込むためのフレームワーク「6T」をご紹介しよう。「T」とは体のさまざまな要素を示す言葉の頭につく「体 (TAI)」を示している (図)。

## ●体調

体のコンディションを示す。6Tの構成要素の中では、最も核となるのがこの体調である。「今日は体調がいい (悪い)」と日常会話でもよく耳にするに違いない。体調というアウトプットに強く関係するインプットの多くは睡

眠に起因する。慢性的な睡眠不足や、質の悪い睡眠を取り続けると、6Tの核となる体調を損なうことになる。

## ●体力

体力というと、走ったり跳んだりという運動の基礎になる力を考えがちだが、病気に対する免疫力、ストレスに適応する抵抗力もまた、体力に大きく影響を受ける。BQの目指す「仕事のパフォーマンスを上げる」ための体力は、後者が重視される。「体力」を維持し高めるには運動が欠かせない。適度な運動によって体力を高めている人は生活習慣病などの病気になりにくい傾向がある。

## ●体質

冷え性や風邪を引きやすいなどの「体質」は、食事が影響するところが大きいだろう。特に食事の内容に無頓着な人や食事時間が不規則な人は、体質に悪影響を及ぼしやすい。体の細胞は食事によってつくられ、その細胞は体を形づくる基礎中の基礎となるものだ。体にとって良い食事を意識することは、時間がかかるかもしれないが体質改善にはとても大切なことだ。

## ●体形

外見・見た目に関することである。肥満や、逆に極端に痩せすぎている体形などは、「自己管理」



阿部George雅行 (アベ ジョージ マサユキ)

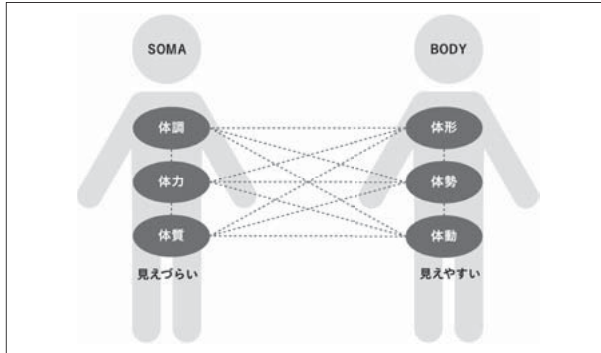
<https://bodytune-partners.jp/>

株式会社ボディチューン・パートナーズ代表取締役社長。NPO法人アスリートヘルスマネジメント理事。早稲田大学スポーツビジネス研究所 (RISB) 招聘研究員。明治大学卒業、早稲田大学大学院博士課程単位取得退学。筑波大学大学院退学。グロービスMBA。富士銀行、みずほ銀行、グロービス等ベンチャーを経て現職。“死の直前まで狩りをする虎”のように、生涯現役を志す「心技体」のバランスのとれた人材育成、組織開発のソリューション支援を行う。「生産性向上」「働き方改革」「健康経営」のテーマに沿って健康とビジネスパフォーマンスの研究にも携わる。

人生100年時代の

現代版 BQリーダーシップ

図 BQを構成する6つのT(体)



ができていないという印象を与え、対人関係における信頼度の多寡にもつながる。心理学者アルバート・メラビアンが提唱した「メラビアンの法則」によれば、話し手が聞き手に与える影響は、言語情報がたったの7%にすぎないのに対し、視覚情報は55%にも及ぶという。人は言葉以上に相手の見た目や表情、仕草などを重視していることが分かる。

### ● 体勢

体の構え方や姿勢などを表す要素が「体勢」である。体を静止した状態、デスクでパソコンの操作をしている姿勢、駅のホームで電車を待つ時の立ち方などである。会食の時に背中を丸めた姿勢をとるのは、ある意味マナーに反しているともいえる。また、猫背になればどうしてもパソコンのモニターと目の位置が近くなり、目が悪くなる。また体にゆがみが生じ腰痛や肩こりのほか、脊髄に負担がかかると心筋や肺、消化器官のト

ラブルをもたらすことがあるなど、プレゼンティズム状態の発生に大きく影響を与える。

### ● 体動

「体動」とは体の動かし方を指している。立ち居振る舞いという言葉があるが、「立ち居」は体勢で「振る舞い」が体動である。靴底でコツコツと大きな音を鳴らして歩いたり、パソコンのキータッチが必要以上に強く、1日中音をたてている人がいるが、自分では気にならなくとも、オフィスの中では不快な印象を与えることもある。またプレゼンテーション中に微動だにしない人がいるが、聴き手に効果的に伝えるためには体の向きを変える、腕を動かして大きく指し示すなどのアクションが必須である。場にふさわしい立ち居振る舞いが大切だ。

## 健康の「過信」を防ぐ

6Tは独立した要素ではなく、それぞれが関連性を持ちながら互

いに影響し合っている。たとえば体調が良好で体力があっても、食生活が不摂生になれば脆弱な体質につながり、結果的に体調や体力に悪影響が及ぶ。あるいは、体形はスリムだが、体勢が悪いがために骨盤にゆがみを生じ、腰痛を原因としてプレゼンティズム状態が発生し、仕事全体のパフォーマンスが下がることもある。30代のビジネスパーソンは、まず自身の6Tそれぞれについて、自分にとって万全かどうかを振り返ることから始めるとよい。

30代を部下に持つリーダー、マネージャーは、彼ら30代が「自分の健康を過信していないか」という点に、特に気をつけて関わるとよいだろう。急激に体重が増え体形が変化した部下には、業務上のパフォーマンスと同時に食生活も観察し、フィードバックするとよい。20代の頃に比べて格段に代謝が落ちていることを知らずに、暴飲暴食を続けているのかもしれない。そして、彼の営業成績の伸び悩みは、この体形の変化が大きな要因であるかもしれないのだ。

寿命100年といわれる時代だからこそ、30代を起点に健康への意識を変え、ビジネスの場で長く活躍できるBQを維持することは、組織にとっても個人にとっても必要であると強調しておきたい。