

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. 新型コロナ対策下の……
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……

3. 新型コロナ対策下の変化を乗り切る！リモートワークにおけるBQリーダーシップ

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、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。今月は特別回として、新型コロナウイルス感染対策のため仕事と生活のすべてが激変するなか、リモートワーク (在宅勤務) 環境におけるビジネスパーソンのBQの維持、向上に焦点を当てて考えたい。

気をつけたい体重の増加

2月下旬から本格的に始まった感染拡大防止対策。準備もそこそこに、とにかくオフィスから社用携帯とPCを持ち帰り、リモートワークをなんとか乗り切っている方もたくさんおられるだろう。

在宅勤務となったビジネスパーソンの健康において、一番に気をつけたいのは体重の増加である。オンライン会議のブレイクタイムで「太ってしまった」という話を、みなさんもよく耳にするのではないだろうか？

体重増加は、BQにおける6T (図) の「体形」「体勢」「体動」、いわゆる外から見える部分に影響を及ぼすことはもちろん、過度になれば「体調」に悪影響を及ぼしてしまう。

体重増の対策として、外出できないストレスによる過食という、

カロリーのインプットだけを気にかける対策では不十分である。「通勤しない」＝「消費カロリー (アウトプット) が減った」ことに目を向けることが大切だ。

体重60キロの男性が、片道40分の通勤 (徒歩20分+電車20分: 立って乗車) で消費するカロリーは約130Kcal (厚生労働省「身体活動のMets表」)。往復で260Kcal＝おにぎり1個分を毎日通勤で消費していることになる。1日当たりは少なく感じる数値だが、1ヵ月で換算すると5,200kcalほどになる。

人の脂肪1kgを消費するのに必要なカロリーは、約7,200Kcalといわれている。通勤時間や諸条件によって消費カロリーはもちろん様々だが、この例で考えると、過食に注意しこれまで通りの食事を持続していても、何も運動をしなければ自動的に1ヵ月に0.7キロずつ体重が増えるということになる。早々に通勤に費やしていた時間を活用し、何らかの運動習慣を身につけるべきだろう。

ここであえて「運動習慣」としたのは、通勤と同様に無意識にできる日常のルーティーンとして運動を身につける必要があるからだ。感染の脅威が完全に終息するには相当に長い時間が必要だ。以前のよう、決まった時間に毎日

通勤する生活には戻れないことを前提に、新たな運動習慣を身につけなければならない。

「マルツの法則」(心理学者マルツ博士による実証) によれば、人がある行動を習慣化するには約3週間かかり、それを超えれば定着するといわれている。まずは3週間続けることを目標に、挑戦しよう。

部下の睡眠状況を確認する

部下を束ねるリーダーの方々は、半ば強制的に始まったリモートワーク環境で、いかにBQを維持し、部下のパフォーマンスを維持させればよいか相当にお悩みと思う。これまでのように出勤さえすれば、部下と顔を合わせ、好きなタイミングで声をかけられた環境はもうない。やはり、部下との関わり方を変える必要がある。

部下の体調をこれまで以上に気にかける必要があることは、言うまでもない。オンラインのプラットフォームを活用し、できるだけチーム全員が画面上で揃う機会を定期的につくるのがよいだろう。オンラインの画面からは、もちろん部下の本当の顔色は分からない。体調の良し悪しを判断するには限界がある。

しかしだからといって健康状態の確認をおろそかにするのは本末



阿部George雅行 (アベ ジョージ マサユキ)

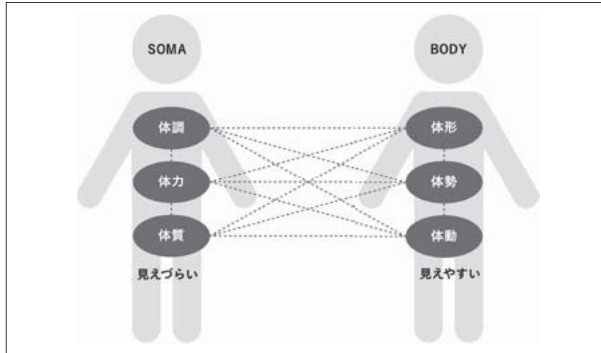
<https://bodytune-partners.jp/>

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)



転倒である。オンラインでの点呼を単なる勤怠管理にしないよう、体温や食欲、その日の体調だけでなく睡眠についても必ず確認することをお勧めしたい。

感染症の脅威にさらされている今、最も重要視したいのは免疫力の維持向上である。免疫力はBQのフレームワークである「6T」(図)の中の「体調」に関わりが大きく、すなわち「睡眠」に影響を受ける。

「1日8時間睡眠」を推奨されることがよくあるが、私は8時間にこだわらなくてもよいと考える。在宅勤務で意図せず生活のリズム全体が変化してしまった状況において、誰にとっても「8時間睡眠がベスト」とは限らないからだ。「〇〇さんのベストな睡眠時間は何時間くらい？」と尋ねることで、寝不足と寝過ぎの両方を意識づけさせるのも有効だろう。

また、寝る直前までPCを開いたり、ベッドでYouTubeを観

ていないかなども部下に確認したい。PCやスマートフォンの画面は、脳に「昼間」と錯覚させるほどに強い光を発している。強い光で錯覚した脳は、眠りのためのホルモン「メラトニン」の分泌量を抑えてしまい、寝つきが悪いまたは寝ても眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなってしまうのだ。

ここで、単刀直入に就寝時間を確認するのはNGだ。上司のほうから「最近、ネットで昔のドラマを観るのがやめられないんだよね！」など自分のことを話すことで、部下が話しやすい流れをつくり、心理的安全性を確保してから尋ねることが大切である。

管理より共感のリーダーシップ

リモートワークは、生活とプライベートの「空間」と「時間」の両面において区切りがつけにくい。上司による部下の健康状態の確認が、プライベートへの介入や

干渉と誤解されてしまう可能性も高い。

しかし、リモートワーク中の社員のプレゼンティズム(社員が出勤していながらも心身の健康上の問題により、パフォーマンスが低下している状態)を把握できるのは、直属の上司、リーダーだけである。リモートワークでパフォーマンスが上がった部下もいれば、反対に、作業に通常倍以上も時間がかかるようになってしまった社員もいるだろう。後者のパフォーマンスが下がった理由が環境の変化によってタイムマネジメントができず作業効率下がっているからなのか、それとも健康面で新たな課題が生じて足を引っ張っているのか、リーダーは早々に把握する必要があるのだ。

新型コロナウイルスの出現によって、本来なら5年10年とかけるべき生活様式の変化を、たった3ヵ月という短期間で強引にやり遂げてしまった。この急激な変化の影響で、今後メンタル面の不調を訴える社員も頻出することは容易に予想ができる。

オンラインのコミュニケーション手段を柔軟に活用しつつ、部下を単に管理するだけでなく、環境や状況を思いやり、共感するリーダーシップの発揮がこれまで以上に求められている。