



継続、工夫こそ力なり... を信じて

千

字 万 感

古庄電機産業株式会社
代表取締役社長 前田 敏雄

「体力が急速に衰えてくる50歳からが本当の剣道。不器用、器用は関係がなくなってくる。そして素質より努力が勝ってくる。そのためには、正しい呼吸法、正しい姿勢(姿と勢い)、そしてこれを継続、工夫していこうとする正しい意識だ。」と剣道の師範であった故近藤利雄範士八段から指導を受け、以来20年余、丹田呼吸法を早朝4時から約1時間毎日実施しています。脳内セロトニン分泌の効果と言われていますが、脳が沈静化し、ポジティブな気分を一日を迎えられるような気がしてくるから不思議です。私にとっては剣道の稽古と合わせて最大のコンディショニング手法と考えていますが、今後は加齢によるカラダの変化に対するボディメンテナンスも取り入れていかねばならないと思っています。まずはウォーキングでしょうか。人生100年時代、健康寿命の延伸を反映してか、街を歩くとフィットネスジムがいたるところにできているのが目につきます。まさに人生、これからは健康に生き抜くためにも、ビジネスのためにもなんといっても「カラダが資本」ということでしょう。今、働き方改革と言われていますが、ライフとワークのバランスが重要で、特にライフに適度な運動を取り入れることがストレスコントロールには必須と考えています。

当社はパワー半導体、電力用機器、産業用機械を取り扱う社員60名ほどの商社です。その中で健康経営の起点にしたいと考えているのが、剣道部、ジョギングサークル、フットサルサークルです。皆で一緒にやるのが継続の秘訣ということで、剣道部は人数ギリギリですが中部実業団団体戦にも出させていただいています。一方、ジョギングサークルは、健康志向の多くの社員が集ってできたサークルで年間約20のマラソン大会を走っています。フットサルサークルは、取引先の皆さんとの交流試合が中心です。また、企業対抗を目指すゴルフ部も産声を上げようとしています。いずれにしても運動を通じて同じ汗を社外の皆さんと共有する「交流」を一番大切にしています。

中部経済連合会が取り組むイノベーションドライバーの育成プログラムにも、若手の「交流」の機会になればと当社も候補生を出させていただいています。現在、イノベーション委員会で検討中のイノベーション拠点についても、失敗を恐れず「何とかなる」という気持ちでコミュニケーションを取り合える場(活動)になれば良いと期待しています。